๗ ปี ... จากไป

กำพล ทองบุญนุ่ม



๗ ปี... จากไป

กำพล ทองบุญนุ่ม



๗ ปี ... จากไป

อ.กำพล ทองบุญนุ่ม

จัดพิมพ์ในวาระครบรอบ ๗ ปี การจากไป
ของอ.กำพล ทองบุญนุ่ม

เอื้อเฟื้อการเผยแผ่ โดย ชมรมเพื่อนคุณธรรม

Youtube: ชมรมเพื่อนคุณธรรม
Facebook: ชมรมเพื่อนคุณธรรม สร้างสรรค์สื่อสร้างเสริมคุณธรรม
[Fan] Club, บ้านจิตสดใส นครสวรรค์

คำนำ

ใจความสำคัญของหนังสือเล่มนี้ เป็นคำสั่งเสียสุดท้ายของอาจารย์กำพล ที่ต้องการถ่ายทอดเป็นแนวทางให้แก่ผู้เดินตามรอยธรรม ได้รู้เห็น เข้าใจ และไม่หลงทางว่าการเข้าถึงธรรมนั้นเรียบง่ายเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องมีเรื่องราวของนิมิตหรือแสงสีอะไรมาประกอบ ทางชมรมเพื่อนคุณธรรมถือเป็นหน้าที่จะต้องทำตามความประสงค์ของอาจารย์ที่ฝากไว้ จึงได้นำบันทึกสัปดาห์ที่สี่ลงไว้ในหนังสือเล่มนี้

๗ ปีแล้ว ที่อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่มได้จากพวกเราไป แต่ดูเหมือนอาจารย์ยังอยู่ไม่ไกลจากใจของเรานัก เรายังมีโอกาสได้เห็นภาพและได้ยินเสียงบรรยายธรรมของอาจารย์ผ่านทาง Youtube ที่นำเสนอโดยชมรมเพื่อนคุณธรรมเองและบุคคลอื่นที่เห็นประโยชน์ ในสิ่งที่อาจารย์แบ่งปันไว้ เนื่องด้วยผลงานของอาจารย์กำพลและชมรมเพื่อนคุณธรรมมิได้ให้ความสำคัญต่อการถือครองลิขสิทธิ์ เพียงขอมิให้เปลี่ยนแปลงหรือต่อเติมเนื้อหาเพื่อคงความถูกต้อง ใครใคร่ได้ประโยชน์ต่างล้วนน่ายินดี ด้วยความตระหนักว่าประโยชน์ของธรรมะ อยู่ที่การดับทุกข์ในใจของผู้คน สมดังคำกล่าวสุดท้ายของอุปกรณ์สอนธรรมที่ว่า **“บรรลุธรรมเป็นเพียงแค่คำพูด ความไม่ทุกข์เป็นของจริง”**

ชมรมเพื่อนคุณธรรม

๑๐ มีนาคม ๒๕๖๖






สารบัญ


Light

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัว
ในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู
การคู้เข้า การเหยียดออก
การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร
การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
การเดิน การยืน การนั่ง
การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ที่มา: เชิงอรรถอ้างอิง

ความเป็นมา

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาหลัก ๔ ตอนคือ

๑. จิตเหนือกาย (Mind Over Matters)
๒. สัปดาห์ที่สี่ (สู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ)
๓. หลวงพ่อเทียนสอนอย่างไร
๔. พุทธภาษิตเพื่อกระตุ้นเตือนให้ทุกท่านเร่งทำความเพียร และไม่ตั้งอยู่ในความประมาท

ทั้งหมดเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม **สองตอนแรก**เป็นเรื่องของตัวท่านเองโดยตรง **ตอนที่สาม**เป็นบันทึกความทรงจำของญาติธรรมท่านหนึ่งเกี่ยวกับคำแนะนำและวิธีการที่หลวงพ่อเทียนใช้ในการอบรมสั่งสอนนักปฏิบัติธรรมในสมัยที่หลวงพ่อยังมีชีวิตอยู่ บันทึกนี้ได้เขียนขึ้นตามคำขอของอาจารย์กำพลเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ส่วนพุทธภาษิตใน**ตอนที่สี่**นั้น ผู้จัดทำเห็นว่ามีประโยชน์มากในการเตือนสติผู้ปฏิบัติทุกท่าน จึงได้นำมาตีพิมพ์ไว้เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานต่อไป

เนื่องจากแต่ละตอนมีความเป็นมาที่แตกต่างกัน อาจทำให้ผู้อ่านสับสน ผู้จัดทำจึงขออธิบายความเป็นมาของเนื้อหา เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจอย่างชัดเจนในเบื้องต้น ดังนี้

๑. จิตเหนือกาย (Mind Over Matters) เป็นบทความที่ได้รับการตีพิมพ์เป็นหน้าสีกลางฉบับ ในคอลัมน์เอาท์ลุคของหนังสือ-พิมพ์บางกอกโพสต์เมื่อวันที่ ๓๐ ก.ย. ๒๕๔๔ (30 September 2001) โดยคุณวาสนา ชินวรากร โดยมีรอยยิ้มสดใสของอาจารย์กำพลเป็นภาพประกอบที่เด่นสะดุดตา เผยแพร่เรื่องราวของท่านต่อสาธารณชนในวงกว้างเป็นครั้งแรก เนื่องจากบทความตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ ท่านจึงขอให้คนที่พอจะเข้าใจภาษาอังกฤษช่วยพยายามแปลเป็นภาษาไทยให้ เพียงต้องการทราบว่าข้อความนั้นกล่าวถึงตัวท่านว่าอย่างไร เนื้อความบางส่วนอาจมีความคล้ายคลึงกับเรื่องราวประวัติชีวิตของท่านในหนังสือจิตสดใสแม้กายพิการ แต่ก็มีข้อความปลีกย่อยที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นมุมมองผ่านสายตาของนักหนังสือพิมพ์ที่มีความประทับใจในชายพิการผู้อิ่มเอิบเบิกบาน ที่ได้มาจากการปฏิบัติธรรมด้วยแรงกาย แรงใจ และความมุ่งมั่นไม่ท้อถอยของตนเองก่อให้เกิดความศรัทธา แรงบันดาลใจ และสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้ที่ต้องการพ้นไปจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนได้เป็นอย่างดี

ในเวลาต่อมาผู้จัดทำได้ขอให้ศ.ดร. วีระ สมบูรณ์ คณบดีคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ช่วยแก้ไขเรียบเรียงภาษาที่ใช้ให้มีความถูกต้องสละสลวย และเข้าใจได้มากขึ้นผู้จัดทำจึงขอใช้โอกาสนี้ขอบพระคุณ ศ.ดร.วีระ สมบูรณ์และคุณวาสนา ชินวรากร เจ้าของบทความที่กรุณาอนุญาตให้บทความนี้ได้ตีพิมพ์เผยแพร่เพื่อประโยชน์ของผู้คนทั่วไป

๒. สัปดาห์ที่สี่ (สู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ) เป็นบันทึกการปฏิบัติธรรมของอาจารย์กำพล ซึ่งมีเนื้อหาต่อเนื่องกับบันทึกการปฏิบัติธรรมที่บ้านสวนจังหวัดนครสวรรค์ ในหนังสือจิตสดใสแม้กายพิการ ที่ท่านได้เล่าถึงการปฏิบัติธรรมตั้งแต่เริ่มแรก ผ่านการลองผิดลองถูก ไปจนถึงการเข้าใจรูปนามอันเป็นอารมณ์วิปัสสนาขั้นพื้นฐาน ตามแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ โดยใช้เวลาในการปฏิบัติสามสัปดาห์ บันทึกฉบับนี้ท่านจึงได้ตั้งชื่อว่าสัปดาห์ที่สี่ ซึ่งเป็นรายละเอียดในช่วงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจากความเป็นปุถุชนสู่ความเป็นพระ คือการที่สติหรือความรู้สึกตัวได้รับการสั่งสมจนมีความชำนาญว่องไว สามารถรู้เท่าทันความคิด มีอิสรภาพ ไม่ต้องตกอยู่ภายใต้การครอบงำของความเป็นตัวตนที่มีมาแต่ดั้งเดิมอีกต่อไป

แต่เดิมนั้นได้มีผู้ขอให้ท่านถ่ายทอดประสบการณ์ช่วงนี้ ผ่านการสัมภาษณ์ แล้วนำไปเรียบเรียงเป็นบทความ แต่เมื่อท่านได้อ่านทบทวนดูพบว่ามีความคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง จนอาจทำให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดความไขว้เขวและเข้าใจผิดได้ ท่านจึงขอเปลี่ยนแปลงข้อความนั้น ด้วยการบันทึกเสียงของท่านเองลงในคลิปวีดิโอและขอให้ถอดข้อความจากคลิปนั้นออกมาใช้แทนของเดิม เพื่อความถูกต้องต่อไป ด้วยเหตุผลบางประการ ทำให้สัปดาห์ที่สี่ยังไม่ได้ถูกนำมาเผยแพร่ และเมื่อถึงโอกาสเหมาะสม ผู้จัดทำจึงขอนำบันทึกฉบับนี้มาตีพิมพ์ **โดยไม่มีการแก้ไข เปลี่ยนแปลง ตัดทอนหรือต่อเติมใด ๆ เพื่อรักษาไว้ซึ่งความถูกต้อง** นำส่งต่อให้กับผู้สนใจและนักปฏิบัติรุ่นหลังต่อไป ข้อความในสัปดาห์ที่สี่นี้ แม้จะเป็นประสบการณ์การปฏิบัติขั้นสูง แต่อาจารย์กำพลได้บอกเล่าโดยใช้

ภาษาที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนเป็นการยืนยันคำพูดของตัวท่านเองและครูบาอาจารย์ที่ว่ายิ่งปฏิบัติยิ่งง่าย เพียงแต่ขอให้วางใจไว้ให้ถูกต้อง และตั้งใจปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยไม่หวังผลใดๆ ก็จะสามารถพ้นทุกข์ได้ทุกคนโดยไม่ยกเว้น

๓. หลวงพ่อเทียนสอนอย่างไร (เรื่องเล่าสมัยครั้งหลวงพ่อเทียนยังมีชีวิตอยู่) เป็นบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับหลักสำคัญในคำสอน เทคนิควิธีการปฏิบัติที่หลวงพ่อใช้ในการอบรมผู้ติดตามปฏิบัติกับท่านโดยตรง และคำแนะนำในการใช้ชีวิตของนักปฏิบัติเมื่อต้องอยู่ในสังคมแบบชาวโลกทั่วไป ซึ่งอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม ได้ขอให้ญาติธรรมท่านหนึ่งช่วยจดบันทึกทุกอย่างที่จดจำได้เกี่ยวกับหลวงพ่อเทียน สืบเนื่องมาจากตัวท่านเองได้เริ่มปฏิบัติธรรมตามแบบวิธีเคลื่อนไหวภายหลังจากที่หลวงพ่อเทียนได้มรณภาพไปแล้ว ท่านจึงมีความสนใจถามไถ่เรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับหลวงพ่อเทียน เมื่อมีโอกาสพบญาติธรรมที่เคยได้พบเห็นหลวงพ่อเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่เสมอ จนท่านได้พบกับญาติธรรมท่านหนึ่งที่เคยใช้เวลาปฏิบัติกับหลวงพ่ออยู่เป็นเวลานานพอสมควร เมื่อได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกันอยู่บ่อยครั้ง ท่านจึงขอให้จดบันทึกขึ้นเป็นลายลักษณ์อักษรในทุก ๆ เรื่องราวที่จดจำได้เพื่อมิให้ข้อความ เรื่องราวและรายละเอียดต่างๆ ถูกลืมเลือนและสูญหายไป

ผู้ที่มีโอกาสได้อ่านบันทึกฉบับนี้หลายท่านรวมทั้งผู้จัดทำเองเคยมีความสงสัย และได้สอบถามอาจารย์ว่าท่านไม่เคยพบหลวงพ่อเทียน ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ที่ผู้บันทึกได้เขียนไว้ จะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งเหล่านี้เป็นคำพูดและการกระทำของหลวงพ่อเทียนจริงๆ ผู้บันทึก

อาจเขียนไปตามความคิดของตนเองก็ได้ อาจารย์อธิบายว่าธรรมะที่แท้ย่อมรู้ในสิ่งเดียวกัน เมื่อท่านได้รู้ตาม เห็นตาม เข้าใจตามหลวงพ่อเทียนท่านย่อมเข้าใจได้อย่างชัดเจนว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงกระทำหรือไม่

บันทึกฉบับนี้ได้มีผู้เก็บรักษาไว้เป็นเวลามากกว่าสิบห้าปี และเมื่อมีความพร้อม ผู้จัดทำจึงขอนำมาเผยแพร่ในโอกาสครบรอบ ๗ ปี การจากไปของอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม และขอทำความเข้าใจกับผู้อ่านในเบื้องต้นว่าคำสอนและวิธีการของหลวงพ่อเทียนที่ปรากฏในบันทึกนี้ เป็นการอบรมสั่งสอนเฉพาะบุคคลหรือเฉพาะกลุ่มที่ติดตามปฏิบัติอย่างใกล้ชิดกับหลวงพ่อเทียนเท่านั้น จึงอาจมีเหตุการณ์หรือคำพูดบางตอนที่ผู้อ่านอาจไม่เข้าใจ เพราะทุกอย่างเป็นกุศโลบายที่หลวงพ่อต้องการให้ผู้ปฏิบัติทุกคนได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ให้ได้รับผลอย่างรวดเร็ว ไม่ต้องมีความกังวลกับเรื่องใด ๆ แม้แต่สิ่งแวดล้อมรอบตัว เพราะขณะนั้นมีญาติธรรมบางท่าน ได้ลาออกจากงานหรือละทิ้งครอบครัวเพื่อเข้ามาปฏิบัติโดยตั้งเป้าหมายที่จะพ้นทุกข์ หลวงพ่อจึงพยายามอย่างยิ่งที่จะให้ทุกคนใช้เวลาอย่างคุ้มค่าตรงไปสู่จุดหมายให้สมกับการเสียสละของตนเอง

บางเรื่องที่เป็นข้อห้ามและคำแนะนำของท่าน อาจฟังดูขัดแย้งกับสังคมทั่วไปเช่นการห้ามเลี้ยงสุนัข การตักเตือนไม่ให้สละเวลาปฏิบัติของตนไปช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นเหตุให้เกิดการคลุกคลีจนขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ หรือแม้แต่การทำบุญอย่างงมงายเบียดเบียนตนจนได้รับความลำบากภายหลังเป็นต้น ทั้งนี้หลวงพ่อเคยกล่าวอยู่เสมอว่าความดีมีสามระดับคือ ดีดี ดีกว่า และดีที่สุด

การที่ท่านพยายามทำทุกอย่างก็เพื่อให้ทุกคนที่เข้ามาปฏิบัติกับท่านได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดและได้พบกับความพ้นทุกข์ที่เร็วที่สุด เพราะการทำความดีในระดับต่าง ๆ นั้นสามารถทำได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว

สำหรับวิธีสร้างจังหวะที่หลวงพ่อตั้งใจฝึกสอนให้โดยตรงนั้น ผู้บันทึกได้เขียนไว้อย่างละเอียดในทุกขั้นตอน การอ่านเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถให้ภาพจินตนาการที่ชัดเจนได้ จึงขอแนะนำให้ผู้สนใจชมการสาธิตของหลวงพ่อในคลิปวิดีโอประกอบไปด้วย จะเข้าใจได้กระจ่างแจ้งยิ่งขึ้น การสร้างจังหวะนี้บางท่านอาจจะคิดว่าไม่จำเป็นก็ได้เพราะอาจารย์กำพลก็ไม่ได้เข้าใจธรรมะด้วยการสร้างจังหวะ เพียงแต่การดูความรู้สึกเมื่อร่างกายเคลื่อนไหวก็สามารถปฏิบัติธรรมให้เจริญก้าวหน้าได้เช่นกัน แต่หลวงพ่อเทียนเองท่านได้ให้ความสำคัญกับการยกมือสร้างจังหวะมากจนเป็นที่รับรู้ได้ของผู้ที่เคยเข้าไปปฏิบัติกับท่าน รวมทั้งมีความตั้งใจที่จะให้มีการถ่ายทำวิดีโอการสร้างจังหวะ การเดินจงกรม การนั่ง และการนอนที่ถูกต้องเพื่อผู้ปฏิบัติให้มีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง และเป็นแบบอย่างสำหรับนักปฏิบัติรุ่นหลัง เพราะท่านยืนยันว่าการสร้างจังหวะในแบบที่ท่านคิดค้นขึ้นมาเป็นวิธีที่ลัดสั้น และมีประสิทธิภาพในการเข้าถึงความพ้นทุกข์ของมนุษย์ทุก ๆ คน บันทึกฉบับนี้ยังได้กล่าวถึงคำสอนเทคนิควิธีการแก้อารมณ์ที่หลวงพ่อเทียนใช้เมื่อมีผู้ติดอารมณ์หรือปฏิบัติผิดเพี้ยนไป ตลอดจนการแก้ไขปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของแต่ละคนไว้อย่างน่าสนใจ ซึ่งเรื่องราวเหล่านี้ผู้บันทึกได้พยายามทบทวนความทรงจำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ ถ้อยคำสำนวนจึงอาจไม่

สละสลวยและการเรียงลำดับข้อมูลต่าง ๆ อาจไม่ถูกต้องตามระเบียบแบบแผนเท่าที่ควร แต่ผู้จัดทำก็ได้นำต้นฉบับดั้งเดิมที่ผู้เขียนส่งมอบให้อาจารย์กำพลมาตีพิมพ์ โดยมิได้มีการแก้ไข เปลี่ยนแปลง ตัดทอน หรือเพิ่มเติม เพื่อมิให้ข้อความทั้งหมดมีความหมายบิดเบือนไป หรือมีความคิดเห็นของผู้หนึ่งผู้ใดเข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อเป็นประโยชน์กับอนุชนรุ่นหลังต่อไป

๔. พุทธภาษิต จาก หนังสือ**รู้ตัวที่นี่ เดี๋ยวนี้ ก่อนที่จะสายไป** ในกลุ่ม นพสาระ เล่มที่ ๙ เรียบเรียงโดย ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ วัดโสมนัสวิหาร เป็นการคัดเลือกพุทธภาษิตที่เกี่ยวกับการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท มีสติรู้สึกตัวอยู่เสมอ ซึ่งเป็นหนังสือรวบรวมสุภาษิตและคติธรรม ให้กำลังใจแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติธรรม เพื่อช่วยกระตุ้นเตือนให้ผู้คนตื่นตัว ตระหนักรู้ถึงทุกข์ภัยของการเกิดเป็นมนุษย์ จึงควรเร่งทำความเพียรให้รอดพ้นไปจากทุกข์ภัยเหล่านั้นเสีย

ท้ายที่สุดนี้ผู้จัดทำหวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์และแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม จากหนังสือเล่มนี้บ้างไม่มากก็น้อย

ผู้จัดทำ

• Bangkok Post •

outlook

SUNDAY • SEPTEMBER 30, 2001 outlook@bangkokpost.net

IN SPIRIT

Mind over matter

Paralysed from the neck down after a tragic accident, Kamphol Thongboonnum discovered a meditation technique that turned physical constraints into limitless spiritual bliss

Story by VASANA CHINVARAKORN
Pictures by SOMKID CHAIJITVANIT

[illegible]

Kamphol Thongboonnum: "I was totally crushed by the turn of my life, to the point that I wished I had gone insane. Later on, though, I came to the realisation that I would sooner or later die. So before that day arrived, I should try to make my life a little more valuable."

Techniques for the disabled

[illegible]

จิตเหนือกาย

‘mind over matter’

การที่ต้องพิการตั้งแต่คอลงมาหลังจากอุบัติเหตุอันน่าเศร้า คุณกำพล ทองบุญนุ่ม ได้ค้นพบเทคนิคการปฏิบัติวิปัสสนาที่เปลี่ยนข้อจำกัดทางร่างกายมาสู่ความอิ่มสุขทางจิตวิญญาณ ด้วยศีรษะที่โกนเกลี้ยงเกลาและดวงตาที่สงบเย็น คุณกำพล ทองบุญนุ่ม มีรัศมีแห่งความสงบกระจายอยู่โดยรอบ ดังภิกษุใจดีที่ได้ละทิ้งเครื่องพันธนาการทางโลกออกจนหมดสิ้นแล้ว แต่สภาพร่างกายของเขาดูเหมือนไม่ใช่เช่นนั้น เงื่อนไขทางร่างกายของเขาเกิดจากอุบัติเหตุเมื่อ ๒๐ กว่าปีที่แล้ว ทำให้ต้องกลายเป็นอัมพาตตั้งแต่คอลงมา กลายเป็นนักโทษที่ติดกับอยู่กับร่างกายของตนเอง แต่การค้นพบวิธีปฏิบัติวิปัสสนาได้เปิดประตูแห่งอิสระภาพทางจิตวิญญาณที่ไร้ขอบเขตให้กับเขา และได้พิสูจน์ให้เห็นว่าจิตที่ฝึกดีแล้วสามารถอยู่เหนือข้อจำกัดทางร่างกาย

“จากการปฏิบัติวิปัสสนา ผมได้เรียนรู้ว่าร่างกายอาจต้องทุกข์ทรมานเพราะความพิการ แต่จิตใจไม่จำเป็นต้องทุกข์ไปด้วย จิตใจสามารถเป็นเพียงผู้สังเกตปรากฏการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้น ตอนนี้ผมรู้สึกเบาและอิสระราวกับได้พบที่อยู่ใหม่ซึ่งเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์”

"การตื่นขึ้น" ของเขาเพิ่งจะมาถึง หลังจากช่วงเวลาอันยาวนานเหมือนไม่มีวันสิ้นจบของความตื่นตระหนก การไม่ยอมรับความจริง ความสงสารตัวเอง และความขมขื่นกับชะตากรรมอันโหดร้ายที่เกิดขึ้น ย้อนกลับไปเมื่ออายุ ๒๔ ปี หนุ่มน้อยกำพลกำลังมีอนาคตที่สดใสรออยู่เบื้องหน้า เขาสอนวิชาพละศึกษามา ๓ ปี ที่วิทยาลัยพลศึกษาของรัฐ และได้ชำระหนี้สินที่เคยเป็นนักศึกษาทุนมาก่อน มีแฟนที่น่ารักซึ่งคาดว่าจะได้แต่งงานกันในอนาคต และในช่วงเวลาไม่ถึงเดือนต่อจากนั้น กำพลมีกำหนดที่จะเข้ารับการอุปสมบทเป็นพระสงฆ์เพื่อใช้เวลาในการศึกษาธรรมะและทำหน้าที่อันเป็นประเพณีในฐานะบุตรของชาวพุทธ

แต่ทั้งหมดนั้นไม่อาจเป็นจริงได้ โดยในวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๒๒ ขณะที่เขากำลังสาธิตการกระโดดน้ำให้นักศึกษาดูอยู่นั้น ศีรษะของเขาเกิดกระแทกกับก้นสระว่ายน้ำของวิทยาลัย อุบัติเหตุครั้งนั้นเกือบถึงชีวิตกระดูกที่ฐานคอแตกอย่างถาวรจนต้องใช้กระดูกจากสะโพกไปแทนที่ ความรู้สึกชาด้านปกคลุมร่างกายทั้งหมด

หลังจากใช้เวลากว่า ๔ เดือนพากเพียรทำกายภาพบำบัดและผ่าตัดศัลยกรรม กำพลสามารถเคลื่อนไหวขยับแขนทั้งสองได้บ้างเล็กน้อย จากผู้ซึ่งเคยมีรูปร่างเหมือนนักกีฬาต้องมากลายมาเป็นคนที่ต้องจำกัดตัวเองอยู่บนเตียงตลอด ๒๔ ช.ม. ไม่สามารถควบคุมขาและนิ้วหรือแม้แต่การขับถ่ายของตนเองได้

“ในตอนแรกนั้น ทุกอย่างพร่ามัวไปหมด ผมรู้สึกว่ามันต้องเป็นเพียงฝันร้ายเท่านั้นและมันจะต้องผ่านไปในไม่ช้า บางครั้งผมเห็นตัวเองเคลื่อนไหวไปมาได้เหมือนคนปกติในความฝัน เพื่อที่จะตื่นขึ้นมาพบกับความจริง ซึ่งมันเป็นสิ่งตรงกันข้ามอะไรคือตัวผมจริง ๆ กันแน ผมจะถามตัวเองอยู่เสมอมันใช้เวลาเป็นเดือน ๆ กว่าที่ผมจะยอมรับความจริงว่าอะไรได้เกิดขึ้นกับผม”

การเผชิญหน้ากับความเป็นจริงต้องใช้เวลาและความอดทน เขาต้องเลิกอาชีพครู พ่อแม่ของเขาซึ่งเคยมีรายได้เพียงเล็กน้อยจากการล่องเรือเก่า ๆ รับจ้างขนส่งสินค้าไปตามลำน้ำเจ้าพระยาก็จำต้องละทิ้งอาชีพเดิมเพื่อมาดูแลลูกชายซึ่งเป็นอัมพาตและที่ย้อนแย้งก็คือตลอดช่วงเวลาอันมืดมนนั้น กำพลอยู่ได้ด้วยความเชื่อว่า เขาจะต้องตายในไม่ช้าบางทีอาจจะเป็นภายใน ๕ ปีก็ได้

“ผมถูกทำลายโดยสิ้นเชิงจากวิบากแห่งชีวิต ผมมาถึงจุดที่อยากจะเป็นบ้า ต่อมาแม้ว่าผมจะเจอความจริงว่าผมจะต้องตายไม่ว่าจะเร็วหรือช้า ไม่จากโรคภัยไข้เจ็บหรือไม่ก็ตรอมใจตาย เพราะฉะนั้นก่อนที่วันนั้นจะมาถึงผมควรจะทำให้ชีวิตมีค่าขึ้นอีกสักนิดหนึ่ง”

ด้วยความไม่ท้อถอย ในช่วงปีแรก ๆ แม่ผู้สูงวัยได้พาลูกชายไปตระเวนแสวงหาการบำบัดรักษาที่วิเศษมหัศจรรย์ต่าง ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด บางครั้งสองแม่ลูกต้องพักอยู่บ้านของผู้รักษาถึง ๙ เดือนใน ๑ ปี ช่วงปี พ.ศ. ๒๕๒๘ พ่อของเขาได้สร้างบ้านบนพื้นดินขึ้นเป็นครั้งแรกจากไม้ที่เคยต่อเป็นเรือนั่นเอง และได้เริ่มทำสวนผลไม้

เล็ก ๆ ในจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อปลอบประโลมจิตใจที่ทุกข์ยาก พ่อกับแม่หาที่พึ่งจากพระพุทธศาสนา โดยชิตผู้เป็นพ่อได้ตระเวนออกไปแสวงบุญหลายแห่ง และทุกครั้งที่กลับมาเขาจะต้องนำหนังสือหรือเทปธรรมะมาฝากลูกและภรรยา ในขณะที่แม่ของกำพลก็ได้สวดมนต์ภาวนาทุกวัน สอนลูกชายฝึกสมาธิโดยการดูลมหายใจ ให้ภาวนา **“พุทธ”** เมื่อหายใจเข้า และ **“โธ”** เมื่อหายใจออก ซึ่งวิธีการนี้เป็นที่รู้จักและปฏิบัติกันมานานในประเทศไทย

กำพลถือว่าแม่คือครูสอนสมาธิคนแรกของเขา อย่างไรก็ตามในขณะนั้นกำพลทึกทักเอาเองว่าการปฏิบัติธรรมมีไว้สำหรับคนร่างกายปรกติเท่านั้น วิธีปฏิบัติธรรมตามประเพณีนิยมโดยทั่วไปคือการกำหนดตามลมหายใจในขณะหลับตา และกำหนดอิริยาบถได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน การที่ต้องนอนอยู่บนเตียงตลอด แม้ว่าเขาจะพยายามมีสมาธิสักเท่าไรในการดูลมหายใจ ไม่ช้าความง่วงก็เข้าครอบงำเขาจนได้ และที่แย่กว่านั้นในช่วงเครียดธรรมชาติของจิตที่ชอบท่องเที่ยวไปก็มักสร้างภาพลวงต่าง ๆ ให้คิดวกไปวนมาเกี่ยวกับความเศร้าเสียใจในอดีต และวิตกกังวลกับอนาคตขึ้นมาทำร้ายตนเอง

๑๖ ปีแรกเขาใช้เวลาหมดไปกับการอ่านหนังสือและฟังเทปธรรมะเป็นส่วนมาก ความรู้สึกที่ปลอบประโลมใจตนเองได้มาจากการเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านทางตัวหนังสือ ซึ่งเป็นไปได้เพียงชั่วครู่ชั่วยามเท่านั้น

“ก่อนหน้านี้ผมมักจะงุนงงกับคำสอนที่ว่า
เราสามารถดับทุกข์ได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้

ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่า
เราเป็นทุกข์เพราะเราเข้าไปเป็นความทุกข์
แต่ถ้าเราสามารถดึงตัวเองออกจาก
“การเป็น”** มาเป็น **“การดู”
เราจะสามารถออกจากวงจรนั้นได้”

“ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผมคือหนังสือเดินทางนำไปสู่ธรรมะ
ถ้าผมไม่พบกับความทุกข์
ผมคงไม่เรียนรู้ที่จะซาบซึ้งกับความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรม
ดังนั้นความทุกข์คือที่ตั้งของการเจริญสติ

ผมอาจมีร่างกายที่พิการ
แต่ผมมีความสุขกับจิตใจใหม่ซึ่งอยู่เหนือ
ความพิการและความทุกข์มานานแล้ว”

ทุกครั้งจิตใจของเขาก็จะวนกลับมาสู่ความไม่สบายทางกาย กำพลพบว่าเขาก็ยังคงปั่นป่วนและขมขื่น เช่นเดียวกับเมื่อก่อนนั่นเอง

"ถ้าการบรรลุถึงการตรัสรู้สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการอ่านและการฟัง ผมก็คงประสบความสำเร็จไปนานแล้ว ถ้าความทุกข์เปรียบเหมือนงู ไม่ว่าผมจะพยายามหลบหนีมันอย่างไร ผมก็จะหนีไม่พ้น นอกจากผมจะเข้าใจธรรมชาติของงูอย่างแท้จริง ไม่ใช่ในระดับทฤษฎีเท่านั้น มันเหมือนกับการกางแผนที่ดูอยู่ในบ้านโดยไม่ได้เดินทางไปจริง ๆ"

จากนั้นพ่อของกำพลก็กลับจากการปฏิบัติธรรม พร้อมกับหนังสือเล่มหนึ่งเขียนโดยหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ผู้ซึ่งศึกษาเทคนิคการทำวิปัสสนาแบบใหม่ชื่อ **"สว่างที่กลางใจ"** เขียนถึงวิธีเรียบง่ายในการเจริญสติซึ่งแตกต่างไปจากวิธีการปฏิบัติอันละเอียดประณีตซับซ้อนที่มีอยู่เดิม ฉีกออกจากข้อกำหนดอันซับซ้อนทั้งหมด วิธีการบอกแต่เพียงให้ผู้ปฏิบัติให้ความสนใจกับการเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะลืมตา สังเกตการเกิดขึ้นของความคิดแต่ละครั้ง ปล่อยให้มันผ่านไปและจางหายไปในที่สุด แต่ไม่ให้ตามหรือหักห้ามอาการของมัน (ความคิด) การปฏิบัติที่ฟังดูง่าย ๆ นี้ กำพลต้องใช้เวลาช่วงหนึ่งในการทำความเข้าใจกับมันและเริ่มกำหนดรู้ได้

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ เขาเขียนจดหมายถึงหลวงพ่อคำเขียน ๑ ฉบับ ขอร้องให้ท่านช่วยเป็นอาจารย์ในการปฏิบัติทางจิต ๑๒ วันต่อมา เขาก็ได้รับคำตอบ

“หลวงพ่อบอกว่าท่านเต็มใจจะเป็นกัลยาณมิตรของผม ท่านยืนยันว่าแม้แต่คนพิการก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะจุดสำคัญก็คือการเจริญสติ ท่านแนะนำให้ผมทำจิตให้ตื่นอยู่เสมอในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับกายหรือใจให้คงความเป็นผู้ดูไว้ ไม่ว่าทุกข์หรือสุขจะเกิดขึ้นให้ดูมัน แต่อย่าปล่อยให้ตนเองติดกับของความรู้สึกรุนแรงต่าง ๆ”

ดังนั้นเขาก็เริ่มฝึกอีกระดับหนึ่งที่ยากขึ้นไป ทุก ๆ เช้าเมื่อพ่อกับแม่ไปทำงานที่สวน กำพลก็เริ่ม **“อาชีพทางจิตวิญญาณ”** ของเขา โดยใช้จังหวะเสียงนาฬิกาเป็นเพื่อนประกอบ เขาลงมือปฏิบัติการ **“เคลื่อนไหว”** วิปัสสนาครั้งแรก โดยเคลื่อนไหวได้เพียงมือขวาเท่านั้น พลิกมือคว่ำหงายไปเรื่อย ๆ ในตอนเย็นก็รู้สึกปวดมือมากจนต้องพักตั้งศอกทิ้งไว้และหลับไป

ในสัปดาห์แรกเปรียบได้กับการยื้อยุดกันระหว่างนิสัยเดิมกับการฝึกจิตด้วยวิธีใหม่ ซึ่งเป็นการฝึกต่อสู้ระหว่างจิตที่ยึดมั่นถือมั่นและจิตที่ตื่นรู้ ณ ปัจจุบันขณะ หลังจากความล้มเหลวในตอนแรก กำพลตัดสินใจที่จะละทิ้งธรรมะทั้งหมดที่เขาเรียนรู้มาและหันมาสนใจกับการปฏิบัติเพียงอย่างเดียวคืออยู่กับการรู้สึกกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

“ความตื่นเต้นดีใจของผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะพ้นทุกข์ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ได้นำจิตใจให้เขวไปจากที่ที่มันควรจะอยู่ ในขณะเดียวกันก็มีความไม่สบายทางกาย ความเบื่อ ความสงสัย และความง่วงเกิดขึ้น แต่ผมก็ตัดสินใจไม่สนใจกับนิวรณ์ต่าง ๆ”

ครั้นเมื่อความตระหนักรู้ทางจิตเข้มแข็งขึ้น ความคิดเช่นนั้นก็ไหลกลับไป กำพลค้นพบความเบิกบานใจอย่างง่าย ๆ กับการปฏิบัติธรรมจากการพลิกมือขวาไปมา เขาก็เริ่มทดลองกับมือซ้าย และแขน จากนั้นก็ใช้ส่วนต่าง ๆ ของใบหน้า หันหน้าไปทางซ้าย ทางขวา ยักคิ้ว ทำการเคลื่อนไหวให้เป็นจังหวะ ทั้งกล้ามเนื้อปากและจมูกสามารถเปลี่ยนมาเป็นท่าทางในการทำวิปัสสนาอันยิ่ง

“ในการเจริญสติของผมก็เป็นการกายภาพบำบัดไปด้วยในตัว เช่นมือซ้ายของผมอ่อนแอมาก เดี๋ยวนี้แข็งแรงที่เดียว โดยทั่วไปแล้วคนพิการมีการเคลื่อนไหวที่จำกัดมาก แต่ผมก็พยายามที่จะใช้อวัยวะทุกอย่างที่ยังเคลื่อนไหวได้ให้เป็นเครื่องมือในการสนับสนุนความรู้สึกตัว”

กำพลได้ขยายวิธีการปฏิบัติธรรมของเขาออกไปอีก เช่น การพับผ้าห่ม แปรงฟัน ดื่มน้ำ เคลื่อนล้อรถเข็นไปมา อิริยาบถเหล่านี้คือก้าวย่างที่มีชีวิตชีวาตรงไปสู่เป้าหมายทางจิตวิญญาณ

“ปัญญาที่แท้จริง จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถมีจิตใจที่ตื่นรู้ในทุก ๆ ขณะ เป็นปัญญาที่มาจากการเฝ้าดูไม่ใช่มาจากการคิดตรองด้วยเหตุผล” จากวันเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี กำพลเข้าใจความหมายของสัจธรรมของพระพุทธศาสนา ที่ใดมีทุกข์ที่นั่นมีการดับทุกข์

*“ก่อนหน้านี้ผมมักจะงุนงงกับคำสอนที่ว่าเราสามารถดับทุกข์ได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่าเราเป็นทุกข์เพราะเราเข้าไปเป็นความทุกข์ แต่ถ้าเราสามารถดึงตัวเองออกจาก **“การเป็น”** มาเป็น **“การดู”** เราจะสามารถออกจากวงจรนั้นได้”* การรู้แจ้งทางจิต ไม่ใช่เรื่องวิเศษเกินจริงสำหรับกำพลอีกต่อไป แต่มันสามารถทำให้เป็นจริงขึ้นมาได้ด้วยการประจักษ์แจ้งในธรรมชาติเดิมแท้ของกายและใจ การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้นกำพลว่าเป็นการรู้สึกตัวสู่จิตเดิมแท้มากกว่าการปฏิบัติเพื่อเข้าไปเสพความสงบอย่างสิ้นเชิง

ผลดีของการปฏิบัติธรรมไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะต่อผู้ฝึกเท่านั้น กำพลบรรยายให้ฟังว่าครอบครัวของเขาถูกเรียกว่าครอบครัวธรรมได้อย่างไร ครอบครัวของเขาเป็นครอบครัวที่เพื่อนบ้านมักจะมาขอคำชี้แนะและเป็นครอบครัวที่มีวิถีชีวิตที่คนอื่นถือเป็นแบบอย่าง เพราะความพิการของเขา กำพลไม่อาจตอบสนองความต้องการอันสูงส่งของตนเองในการที่จะได้บวชเป็นพระภิกษุ อย่างไรก็ตามตั้งแต่เขาเริ่มฝึกปฏิบัติ เขาใช้เวลาช่วงเข้าพรรษาอยู่วัดป่าสุคะโต ในจังหวัดชัยภูมิ ภายใต้การชี้แนะจากหลวงพ่อคำเขียน พ่อของกำพลอยู่กับบุตรชายคนโตของเขาตลอดช่วงพรรษาตราบจนกระทั่งปี ๒๕๔๔

ชิตผู้ซึ่งเมื่อไม่นานมานี้ได้รับการนับถือในฐานะอาจารย์ทางธรรมท่านหนึ่ง ได้เสียชีวิตลง หลังจากนั้นมา แม่ของกำพลก็รับหน้าที่ดูแลลูกชายสืบต่อมา

๖ ปีของการปฏิบัติ กำพลกล่าวว่าขณะนี้เขาเห็นความพิการทางกายของตนเองในมุมมองใหม่อย่างสิ้นเชิง แทนที่จะเป็นอุปสรรคในการแสวงหาทางจิตวิญญาณ ความพิการของเขากลับเป็นกุญแจเป็นแรงผลักดันให้เข้าถึงความจริงที่ว่าทุกปรากฏการณ์ทางโลกที่เกิดขึ้นคือวงจรอันไม่สิ้นสุดของความทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) และความไม่ขึ้นอยู่กับการควบคุมของใครๆ (อนัตตา)

“ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผมคือหนังสือเดินทางนำไปสู่ธรรมะ ถ้าผมไม่พบกับความทุกข์ ผมคงไม่เรียนรู้ที่จะซาบซึ้งกับความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรม ดังนั้นความทุกข์คือที่ตั้งของการเจริญสติ ผมอาจมีร่างกายที่พิการ แต่ผมมีความสุขกับจิตใจใหม่ซึ่งอยู่เหนือความพิการและความทุกข์มานานแล้ว”

(หนังสือพิมพ์ บางกอกโพสท์ หน้าเอาท์ลุก
Bangkok post “Outlook Section”
ฉบับวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๔๔ โดย วาสนา ชินวรากร)



BANGKOK POST
(Outlook Section)
30 September 2001
IN SPIRIT

Mind over matter

Paralysed from the neck down after a tragic accident, Kamphol Thongboonnum discovered a meditation technique that turned physical constraints into limitless spiritual bliss.

Story By Vasana Chinvarakorn

His head meticulously shaved, his eyes serene, Kamphol Thongboonnum exudes an aura of a calm, kind monk who has long forsaken all worldly fetters. His physical condition would suggest otherwise. An accident over two decades ago left Kamphol paralysed from the neck down, leaving him virtually a prisoner trapped in his own body. But the discovery of a meditation technique has opened the door to boundless spiritual freedomand proves that a mind well-trained can transcend the limitations of the body.

"Through practising meditation, I have learned that the body may be suffering handicaps, but the mind doesn't have to. The latter can be just an observer of all phenomena. Now I feel so light and free, as if I have discovered a new 'abode' where I can be completely liberated." **"His 'awakening"**, however, only arrived after long, endless, bouts of shock, denial, selfpity, bitterness at the cruel fate which befell him. At 24, then young Kamphol had a bright future readily packaged for him. Having taught physical education for three years at a state-run college, he had finally paid off his student debts. With a nice girlfriend, marriage seemed a certain prospect. In less than a month, Kamphol was due to enter the monkhood, to spend time studying Dhamma and fulfilling customary duties as a Buddhist son.

That would never materialise. On April 3, 1979, while demonstrating how to dive, Kamphol tragically knocked his head against the bottom of the college's swimming pool. The fall was near fatal. The cervical bones (at the base of the neck) were permanently broken, and had to be replaced by grafts from his hip bones. Numbness besieged his whole body, and only after months of strenuous physical therapy and the transplant surgery was Kamphol able to slightly move his arms again.

The once athletic Kamphol then found himself confined to bed, 24 hours a day, unable to control his legs, fingers, nor his bowel movements.

“In the beginning, everything was a blur and I couldn't help feeling it must have been just a nightmare, and that it would soon pass. Sometimes, I could see myself moving around like a normal person in my dreams, only to wake up to an opposite reality. 'Which was the real me?' I often asked myself. It took me months before I could accept what was really happening.” Facing his new reality would take time and patience. He had to turn his back on his teaching career. His parents, who earned a meagre income from chartering an old barge along the Chao Phraya, were further burdened with the task of looking after a paralysed son. Ironically,

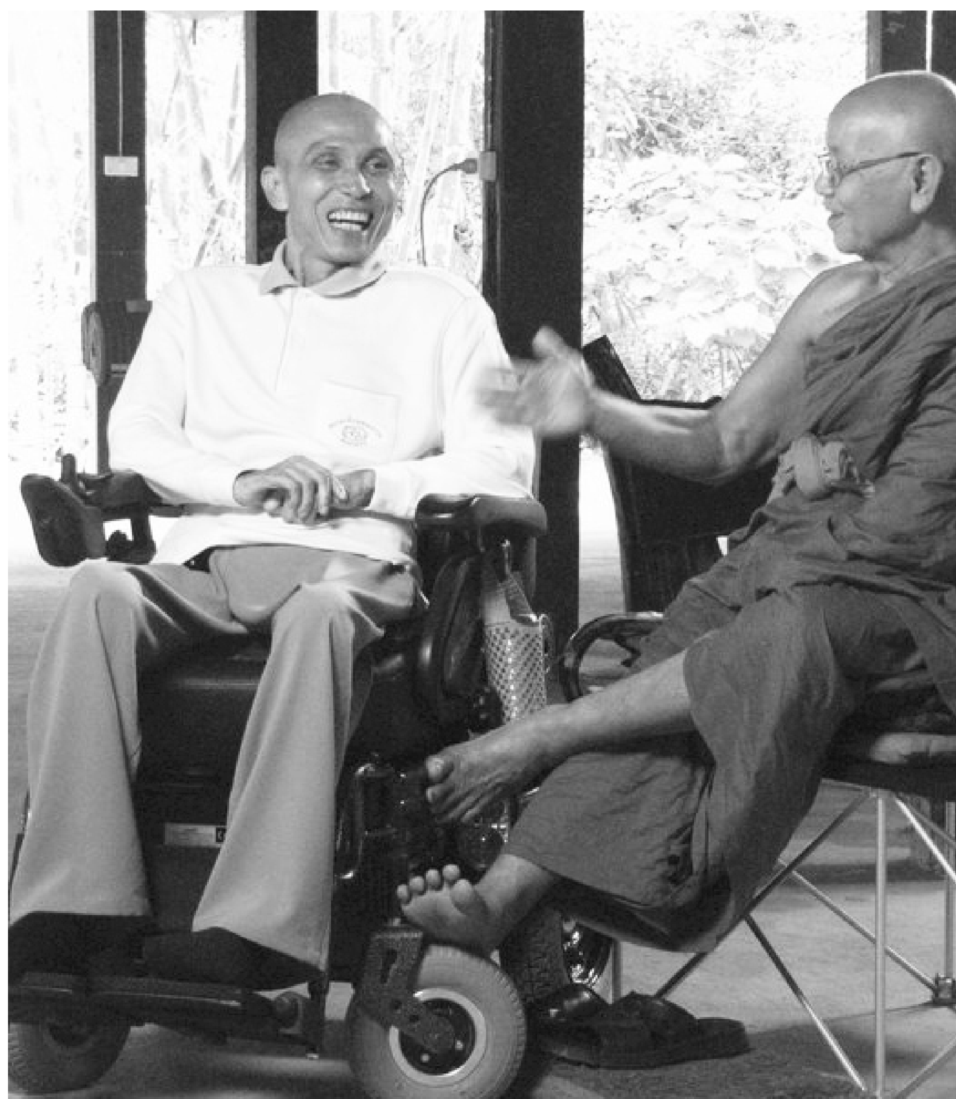
throughout those dark periods, Kamphol was sustained by a belief that he would die soon, probably within five years he thought. “I was totally crushed by the turn of my life, to the point that I wished I had gone insane. Later on, though, I came to the realisation that I would sooner or later die, either from some disease or mental breakdown. So before that day arrived, I should try to make my life a little more valuable.” Not giving up, during the first few years, his ageing mother took her son on an endless search for a miracle cure. Sometimes, the mother and son would stay at a healer's house nine months of a year. In 1985, Kamphol's father built the family's first and only land-based home, from the wood of their barge, and started a small fruit orchard in Nakhon Sawan.

To comfort their troubled minds, both parents sought refuge in Buddhism. The father, Chit, undertook one pilgrimage after another, and every time he would return home with some Dhamma books or tapes to share with his wife and son. Kamphol's mother, meanwhile, devoted herself to a daily prayer, and encouraged him to try a simple breathing exercise, by reciting **‘Buddh’** when inhaling and **‘Tho’** when exhaling. Such routine has long been known and practising throughout the country. Kamphol considered his mother his first meditation teacher.

At the time, however, Kamphol presumed that practising Dhamma, or meditation, was only for the ablebodied. Conventional meditative methods prescribe following one's breath, with closed eyes, in four various gestures: sitting, lying, standing and walking. Being bed-ridden, no matter how hard he tried to concentrate on his breathing, drowsiness would soon take over him. Worse, in tense moments, the wandering nature of the mind would come up with various guises of mental meandering-fueling laments over the past, worries about the future to further hurt its owner.

The first 16 years were thus spent mostly reading and listening to Dhamma. The soothing feelings he gained from learning the essence of Lord Buddha's teachings via letters were, as yet, only transitory. Every turned itself back to his physical ailments, Kamphol found himself as much agitated and bitter as before.

"If attaining enlightenment could be done simply by reading or listening (to Dhamma), I would have long achieved that. Were sufferings like a snake, no matter how hard I tried to flee, I would never escape unless I could understand the snake's nature through and through, not just at the theoretical level. It's like spreading a map inside a house without ever embarking on a real journey." Then KamphoI's father



came back from a retreat with a book. Written by Luang Pho Kamkhian Suwanno, who studied an innovative meditation technique from Luang Pho Thian Jittasupho, Sawang thi klang jai (Light in the Centre of One's Heart) outlines a very simple procedure for cultivating mindfulness. Stripped of all elaborate protocol, the technique prescribes only that the practitioner pay attention to each movement of the body, with eyes open, observing how each thought arises, lingers on, and finally evaporates, but never to follow nor hinder the mental process itself.

This seemingly elemental meditation, however, would take Kamphol time before he came to understand and master it. In July 1995, he wrote a letter to Luang Pho Kamkhian, asking the monk to Ibe his spiritual mentor. Twelve days later, Kamphol received a reply.

"Luang Pho said he was willing to be my kalayanamitta (friend in virtues). He confirmed that even an invalid could practise meditation, as the gist is the cultivation of mindfulness."

"He advised me to always keep my mind alert, in every present moment. Whatever happens, be it to the mind or to the body, just remain an observer. Whether it is an

arising of happiness or suffering, just contemplate it, but not to let oneself be trapped by any sensation." Thus began another arduous stage of training this time of the mind. Every morning, as his parents started their gardening work, Kamphol set off on his own **'spiritual career'**.

Accompanied by a clock's rhythmic beats. the determined man practiced this 'mobile' form of meditation.

At first, he could move only his right palm, turning it upwards and downwards. By the end of the day, the pain would be so excruciating he had to sleep with his hand hung up in the air.

The first week was also a fierce tug of-war between his old habit and the new practice, the clinging and comparing mind versus the mind alert in the present. After initial failure, Kamphol decided to abandon all the Dhamma teachings he had learned, and to stick to one sole endeavour: awareness of physical movements.

“The beginner's excitement, gladness, yearning to end all the suffering as quickly as possible all these steered the mind away from where it should be. At the same time, there was physical discomfort, boredom, doubt, sleepiness. But I made up my mind not to pay attention to any of the distractions.” As spiritual awareness was strengthened, such thoughts ebbed away. Gradually, Kamphol discovered a simple joy in meditation. From turning his right palm up and down, he experimented with his left hand, then the whole arm, then each part of his face. Kamphol has found rudimentary body gestures-turning his face to the left then to the right, raising eyebrows, synchronising the movements of his nose and lip muscles-could be transformed into sublime meditative pose.

“My meditation is, in a way, a form of physical therapy. For instance, my left arm used to be so weak; now it is quite strong. Typically, a disabled person has very limited movements. But I try to make use of any organ that is still moveable as a means to nurture this awareness.” Kamphol has expanded the repertoire of his meditative techniques. Folding blankets, brushing teeth, drinking water, moving his wheelchair back and fortheach posture is a vital step toward the spiritual goal.

“The true wisdom will arrive when one can be alert in every single moment. It is wisdom from contemplation, not just from rationalisation.” From days into weeks, months into years, eventually, Kamphol realised the meaning of a Buddhist axiom: Where there is suffering, there is the cessation of the suffering.

“Before I was always puzzled by the teaching how could we ever end our suffering here and now? Now I understand that we suffer because we become that suffering. But if we can detach ourselves from it, from **‘being’** to **‘observing’**, we will be able to end the cycle. “Spiritual insight, for Kamphol, is no surreal magic, but realization of the true nature of mind and body. Lord Buddha's enlighten-ment, he surmised, has less to do with attaining perpetual calmness than awareness of what constitutes the essence of the mind.

Nor is the positive affect of meditation limited to the practitioner. Kamphol described how his family is called a family of Dhammaism, whom neighbors usually come to ask for advice, and whose lifestyle was emulated. Due to his disability, Kamphol cannot fulfil his ultimate dream of becoming a monk. However, ever since he started practising meditation, he has spent every Buddhist Lent at the Wat Pa

Sukhato forest monastery in Chaiyaphum province, under the guidance of his mentor, Luang Pho Kamkhian.

Up until last year, Kamphol's father would accompany his eldest son in this spiritual retreat. Chi who passed away recently, had also been widely respected as a Dhamma teacher. Kamphol's mother has since (nursing) task.

After six years of meditation, Kamphol said he now sees his physical disability in a completely new light. Instead of hindering the spiritual pursuit, his physical impediments are the key impetus to grasp how all worldly phenomena are an endless cycle of suffering and impermanence, beyond control of any individual self.

"All that has happened to me is a passport that leads me toward Dhamma. Had I not suffered, I would not have learned to appreciate its necessity. 'Suffering is thus a foundation to cultivate mindfulness. I may have a handicapped body, but I have long enjoyed a new mind that is bound by neither disability nor suffering."


SOMA

สัปดาห์ที่สี่ *(สู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ)*

ในช่วงสัปดาห์ที่ ๔ ของการภาวนา ผมยังคงเจริญสติตามรู้กาย รู้ใจต่อไป ตัวเจตนาคือรู้กาย เริ่มจากมีสติอยู่กับฐานกายอยู่เสมอ อาศัยรู้แบบ **“ดู”** ตัวรู้มีพัฒนาการขึ้นกลายเป็นดู คือเป็นการรู้แบบดู ๆ ตามที่หลวงพ่อคำเขียนเคยพูดว่าให้เป็นผู้ดูเข้าไว้ จิตมันเลยมาลงอยู่ที่ความเป็นผู้ดู แต่การครั้งนี้มันเป็นการดูแบบเปิด ๆ ใจหน่อย คือดูอย่างสบาย ๆ ปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปเองตามธรรมชาติ ไม่มีการบังคับอะไร ทำหน้าที่ดูเฉย ๆ อยู่อย่างนั้น

ก่อนหน้านี้ทุกครั้งที่ผมจะปฏิบัติ ผมต้องเตรียมตัวหรือพยายามตั้งใจสร้างความขยันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความเพียร แต่ครั้งนี้กลับรู้สึกขยันขึ้นมาเอง พอเริ่มมีสติจิตใจก็มีความตื่นตัวที่จะปฏิบัติทันทีโดยไม่ต้องเตรียมตัวหรือพยายามอะไร มีแต่ความอยากปฏิบัติ ตั้งใจและเต็มใจที่จะปฏิบัติ ทั้งยังมีความกระตือรือร้นขึ้นมาอย่างประหลาด อีกประการหนึ่งที่ต่างออกไปจากครั้งก่อน ๆ คือเมื่อปฏิบัติ เราตั้งใจที่จะดูกาย แต่เมื่อรู้กายได้ไม่นาน ตัวรู้ก็จะเปลี่ยนไปสังเกตการทำงานของจิตมากกว่า คือสติมันเริ่มมองข้ามผ่านกายไปสนใจที่จิต เท่ากับเป็นการปล่อยวางกาย หันมาสนใจเรื่องการสังเกตจิต การรู้จิตเสียมากกว่า โดยเฉพาะเรื่องความคิด สิ่งนี้มันเป็นไปเองนะ มันจะให้ความสำคัญกับจิตมากกว่ากาย แม้ว่าจะตั้งใจดูกายอย่างไรมันก็จะ

ไหลไปทางสังเกตจิตอยู่เรื่อย ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ผมก็ปล่อยไป ปล่อยให้สติหรือปล่อยให้จิตมันทำงานด้วยกันไปอย่างนั้นแหละ ตอนนี้จะเรียกว่าสติกับจิตรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกัน มันรวมกันหมายถึงว่าแต่ก่อนเรามีสติดูกาย ดูจิต แต่ตอนนี้มันจะกลายเป็นผู้ดูไปเสียเลยทั้งสติทั้งจิตรวมกันเป็นหนึ่งเดียว

เมื่อสติพร้อมที่จะดูจิต ผมก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น จะดูจิตก็ดูจิต สังเกตจิตไปเรื่อย ๆ แต่ไม่ได้ดูแบบตรง ๆ นะ ดูคล้าย ๆ กับว่าเราไม่เจตนาจะดูอะไรมันมาก ดูเบา ๆ ผ่าน ๆ ดูซิว่าอะไรมันเกิดขึ้น เมื่อเราดูเฉย ๆ ดูแบบรู้ ๆ อยู่ ดูแล้วมันก็เห็น เห็นอันดับแรกคือเห็นความคิด ไม่ได้เห็นจิตเห็นใจ คือยังไม่รู้ว่าจิตใจอยู่ตรงไหน แต่มันมีความคิด รู้ว่าความคิดเป็นบริวารของจิต มันถูกปรุงแต่งมาจากจิต แต่ไม่ชัดเจนในขณะปรุงแต่ง เห็นว่ามันมีความคิดขึ้นมา ยังไม่รู้ว่าคิดอะไร เพียงแต่รู้ว่าคิดก็ทิ้งเลยโดยไม่พยายามหาเหตุว่ามันมาจากไหน อย่างไร พอรู้ความคิด เห็นความคิดก็ทิ้งไปเลย พยายามไม่ให้มันหลงเข้าไปในความคิด พอรู้แล้ว ทิ้งแล้วก็ไม่ใช่มาเจตนารู้กายเหมือนเดิม แต่มันเกิดการสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นมาใหม่ ต่อไปอีกซึ่งเป็นความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันคิดขึ้นมาเอง ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร แต่มันเป็นความคิดขึ้นมา มีอาการไหว ๆ แว้บ ๆ มาในจิตใจแต่ก็ไม่ได้ไปดูว่าคิดเรื่องอะไร รู้เพียงว่ามันจะต้องโผล่มาจากจิตแน่ ความคิดคือผลผลิตของจิตจริง ๆ สติหรือตัวรู้ก็เริ่มชัดเจนที่ความคิดแต่ยังไม่ชัดเจนที่จิต พอเห็นความคิด ความคิดก็จะหยุดทำงาน คือไม่ยอมปรุงแต่งต่อ ดับไปเลย มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันทีสั้น ๆ ไม่ยืดยาวเป็นเรื่องเป็นราว มันอาจจะไม่ทันเป็นเรื่องเป็นราว



เพราะว่าเราเห็นเสียก่อน พอเราเห็น มันก็หยุด ดับลงไป การเห็นแต่ละครั้งจะเห็นไม่นานแต่เห็นบ่อย ๆ ถ้าเห็นนานเท่ากับว่าเราเข้าไปปรุงแต่งต่อเติม อาศัยว่าพอมันดับปั๊บเราก็รู้ใหม่ เห็นอีกมันก็ดับอีก พอเห็นบ่อยเข้าก็รู้ว่า ความคิดมันเป็นสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นมาจริง ๆ

ครั้งแรก ๆ ที่เริ่มปฏิบัติจะเห็นว่าความคิดมันเกิดขึ้นมานานมาก กว่าจะรู้ทันก็หลงไปกับความคิดเสียแล้ว แต่ตอนนี้เมื่อเราสังเกตอยู่เรื่อย ๆ ว่า เวลามีสิ่งแปลกปลอมมาจากจิต ผู้รู้ ผู้ดู ก็จะรู้เองว่ามันคือความคิด เมื่อมีความรู้สึกตัวขยับนิดหน่อยความคิดก็จะเข้ามาปรุงทันทีแล้วก็จะดับทันทีเหมือนกัน มันดับแบบเรานับไม่ทัน ดับทั้งที่ยังไม่ทันปรุงเป็นเรื่องเป็นราว และเมื่อความคิดดับ สติหรือจิตผู้รู้ก็ดับไปด้วยกัน สังเกตว่าพอความคิดมันเกิด เราก็รู้ทัน พอความคิดมันดับ จิตผู้รู้ก็จะดับ แต่ตอนเกิด จิตผู้รู้เกิดเร็วกว่า แสดงว่าเราฝึกสติมาไว้นาน ๆ บ่อย ๆ ครั้งเข้าเวลาหลุดไปนิดเดียวก็สามารถคืนกลับขึ้นมาได้ทันที ไม่เหมือนความคิดซึ่งมันไม่เกิดขึ้นทันที มันอาจจะเกิดทีหลังจิตผู้รู้ พอเรามีความรู้สึกตัวสิ่งที่เป็นความคิดมาปรุงแต่งก็ยังไม่ทันได้เกิดขึ้นเพราะความคิดดับลงเสียก่อน ดับแล้วเกิดใหม่อยู่อย่างนี้ จึงสังเกตเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นกระบวนการของจิตกับความคิดจริง ๆ เราไม่สามารถนับได้ว่ามันเร็วขนาดไหนเกิดกี่ครั้ง ปัญญาอย่างเราคงนับไม่ทัน จิตผู้ดูมันเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมีช่องว่างระหว่างจิตต่อจิตแต่ละช่วงขณะเพียงแวบเดียว พอดับปั๊บเกิดปั๊บ พอจิตผู้รู้เกิดในช่องว่างตรงนี้มันแว้บเดียว บางครั้งก็สังเกตเห็นว่ามีช่องว่างระหว่างจิตต่อจิต แต่มีหลายครั้งที่สังเกตไม่ทันพอรู้อีกทีก็มีความคิดเสียแล้ว ช่องว่างของจิตต่อจิตนี้คิดว่ามันคง

ไม่ปล่อยให้ความคิดผุดขึ้นมาแน่นอน พอจิตผู้รู้ดับก็เกิดจิตขึ้นมาอีก บางทีรู้ทัน บางทีก็รู้ไม่ทันกลายเป็นความคิดเข้ามาแทรก ทุกครั้งที่เรารู้ทันเมื่อไร จิตผู้รู้เกิดขึ้นทัน ความคิดก็ไม่เกิดขึ้น มันชิงกันอยู่ในจิตใจ พอมีสติ มีความรู้ตัวหรือมีผู้ดูอยู่ความคิดก็เข้ามาแทรกไม่ได้ มีอาการแบบนี้อยู่หลายครั้งหลายหน และบ่อยขึ้นเรื่อย ๆ ต่อมา จิตผู้ดูก็มีกำลังมากขึ้นจนถึงแม้ว่าจะไม่มีเจตนาในการดูก็จะเห็นได้เองเป็นอัตโนมัติ เมื่อเห็นบ่อย ๆ เข้าก็เกิดความรู้ว่าตัวความคิดมันไม่อยากให้ใครรู้ทัน ถ้าใครรู้ทันมันก็จะหายหน้าหายตัวไปแบบไม่มีร่องรอย ถ้าเรารู้ไม่ทันก็จะหลงเข้าไปปรุงแต่ง แต่พอรู้ทันมันก็จะหยุด ขาดช่วง และหายไปเลย ไม่ทิ้งร่อยรอยอะไรไว้ เหมือนนกที่บินไปบนอากาศ เราหารอยเท้ามันไม่เจอ ความคิดเวลามันดับไปแล้วก็ไม่มีอะไรที่จะทิ้งไว้ให้เราสังเกตได้ว่ามันมาจากไหน และหายตัวไปทางไหน

แสดงว่าความคิดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาหลอกลวงเราเพียงชั่วคราว จึงเริ่มจับได้ไล่ทัน มันไม่มีตัวตนให้เราเข้าไปพิจารณาได้นานหรอก เมื่อเราไม่ปล่อยให้จิตเข้าไปปรุงแต่งก็ได้เห็นแจ้งชัดเจนว่าความคิดเป็นเพียงมายาที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาเป็นขณะ ๆ ถ้าเผลอสติก็จะไหลไปจนปล่อยให้มันคิดทั้งวันทั้งคืนเพราะเราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นมาก่อน เวลาที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมจะแลดูเหมือนว่าความคิดไม่ค่อยมี แต่พอปฏิบัติก็จะเห็นว่าความคิดมันมีมาก จะเริ่มเห็นการปรุงแต่งของความคิดได้ชัดเจนขึ้น มันคิดแบบไม่มีวันหยุดไม่มีเวลาหยุด และถ้าปล่อยให้มันคิดแล้วมันจะมีเรื่องราวที่มากับความคิดมากมาย มีทั้งพอใจบ้างไม่พอใจบ้าง อดีตบ้างอนาคตบ้าง เป็นราคะ โทสะ โมหะ กรรม

ในอดีตก็ผุดขึ้นมากับความคิดนี่แหละ ต่อจากนั้นก็ปรุงแต่งไปเป็นตัวเป็นตน ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะถ้าจิตเข้าไปอยู่ในวงจรนี้เมื่อไรเราก็จะหลงอยู่กับสิ่งเหล่านี้นึกว่าเป็นตัวเป็นตนจริง ๆ แต่ถ้าเรารู้ทัน ความคิดจะขาดช่วงจิตก็จะหยุดปรุงแต่งต่อ และถ้ารู้ไม่ทันปล่อยไปเรื่อย ๆ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นตามหลังความคิดมาทุกครั้งไป

จากประสบการณ์ทางจิตที่ได้รับ ทำให้ผมระลึกถึงหลวงพ่อเทียน สมัยที่ผมอ่านหนังสือหรือฟังเทปของท่านก่อนเริ่มการปฏิบัติ คำพูดของหลวงพ่อที่ประทับใจผมมากที่สุดคือตอนที่ท่านกล่าวว่า *“เมื่อความคิดเกิดขึ้นเราไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจ เราก็หลงเข้าไปอยู่ในความคิด มันก็คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็นกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ คิดทั้งวันทั้งคืน นอนไม่หลับ เพราะความคิดทำให้ต้องเหน็ดเหนื่อย ต้องเป็นทุกข์เพราะความคิดของตนเอง”* ความประทับใจในคำพูดของท่าน ทำให้ผมเกิดศรัทธาในวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามที่ท่านสอน เพราะคำพูดตอนนี้ตรงกับปัญหาที่ผมกำลังเผชิญอยู่ คือคิดมากจนนอนไม่หลับ เมื่อท่านชี้ให้เห็นว่าความคิดคือสาเหตุของความทุกข์ และวิธีการที่จะออกจากความคิดได้คือการเจริญสติให้มาก ถ้าสติเจริญมากขึ้นเราก็จะสามารถเห็นความคิดและออกจากความคิดได้ ผมก็เลยเกิดศรัทธาในแนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนมาตั้งแต่บัดนั้น และมั่นคงมาจนถึงปัจจุบันนี้

ที่จริงแล้วความคิดที่มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ไปคิดปรุงแต่งต่อเติมมันก็จะดับไปเอง การปรุงแต่งต่อเติมเท่ากับเป็นการขาดสติ ถ้าเรามีสติมันก็จะดับและขาดช่วงอยู่เพียงแค่นั้น เมื่อความคิดดับแล้วสิ่งที่มากับความคิดเช่น กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรมต่าง ๆ เรื่องราวทั้งหลายที่เราคิดมาทั้งหมดก็จะดับไปด้วยกัน เพราะความคิดเป็นตัวนำพาเอาปัญหาที่เป็นความทุกข์และความยึดมั่นถือมั่นมาด้วย ดังนั้นเมื่อความคิดดับ อัตตาและอุปาทานทั้งหมดก็จะดับไปในช่วงขณะนั้น เพียงแค่เราเจริญสติแบบเปิดใจ แบบรู้เฉย ๆ แบบไม่ว่าอะไรมันก็ทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาในจิตใจเรา แต่ว่ามันจะแยกแยะออกมาเป็นคำพูดได้ยากมาก มันเป็นความรู้สึกที่ชัดเจนว่าเพราะความคิดดับ จิตมันจะเกิดภาวะความเป็นปกติขึ้นมาโดยที่ไม่มีอะไรปรุงแต่ง การเจริญสติแบบเปิดใจกว้าง มีสติที่รู้เฉย ๆ โดยไม่คิดอะไรต่อเติมคือรู้แบบนี้มันทำให้เห็นความคิดกับจิตชัดเจนว่าเป็นคนละอันกัน ความคิดก็คือความคิด จิตก็คือจิต ไม่ใช่สิ่งเดียวกันแต่มันอาศัยกันเกิดขึ้น เมื่ออยู่ในความคิดเราก็จะไม่รู้ เมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นตอนนี้จึงจะเห็นว่าความคิดมันเกิดขึ้นจากสิ่งที่เข้ามาปรุงแต่ง จิตก็คือจิตผู้รู้ไม่เกี่ยวกับความคิด เป็นคนละส่วนกัน เมื่อเวลาความคิดดับลงจิตก็จะเป็นปกติ จิตแท้ ๆ ที่เป็นจิตดั้งเดิมหรือต้นตอของจิตนั้นมันไม่ได้คิดอะไร มันรู้เฉย ๆ แต่พอมีความคิดมาปรุงแต่งจิตก็จะเสียความเป็นปกติไป ถ้าหากเราไม่ให้ความสนใจ ไม่ทำอะไรกับมันความคิดก็จะดับไปเอง เราไม่ต้องไปทำอะไรมันเพียงแต่รับรู้มันก็จะดับไปตามธรรมชาติ เราก็จะประจักษ์แจ้งชัดว่าจิตกับความคิดเป็นส่วนของนามธรรมซึ่งทำงานร่วมกันตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นเอง เมื่อเราแยกแยะจิตกับความคิดออกจากกันได้ เราก็จะรู้ว่า

จิตเดิมแท้มันเป็นปกติ เป็นของบริสุทธิ์ ความปกติ และความบริสุทธิ์นี้คือแก่นแท้ของชีวิตจิตใจ ความเป็นตัวตนของเราจึงเป็นเพียงเรื่องของธรรมชาติ ระหว่างจิตกับความคิดที่ทำงานร่วมกันตามกระแสเช่นนั้นเอง หรือจะเรียกว่าเป็นเพียงกระบวนการทำงานของธรรมชาติก็ได้ เมื่อเราเห็นว่าความรู้สึกนึกคิดเป็นธรรมชาติ เราก็จะถอนความยึดมั่นถือมั่น ธรรมชาตินี้ก็จะกลายเป็นไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นเพียงธรรมชาติที่มันกำลังทำหน้าที่ เวลาความคิดเกิดแล้วมันก็ดับ จิตเกิดแล้วจิตก็ดับ ไม่มีตัวตนของใครที่กำลังเกิดดับอยู่มันเป็นเรื่องของจิตที่เกิดดับอยู่เช่นนั้นเอง

เมื่อมีสติรู้ทันอาการของธรรมชาติ ความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ ก็ถูกวางลงไปเอง การรู้เท่าทันจนสามารถละวางความยึดมั่นถือมั่นได้นี้ไม่ใช่ความคิด แต่มันเป็นจิตที่ได้สัมผัสกับอาการของความจริงที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมชาติอย่างนั้น ไม่ใช่อาการของบุคคลใด จิตก็ไถ่ถอนออกจากความยึดมั่นในอัตตา ตัวตนที่เคยหลงยึดถือไว้ พอรู้ความจริงมันก็วางไปเองโดยที่ไม่ต้องคิดจะวางหรือคิดจะปล่อยวาง ไม่ต้องไปทำอะไรเพราะเราเห็นกระบวนการของจิต และความคิดว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง

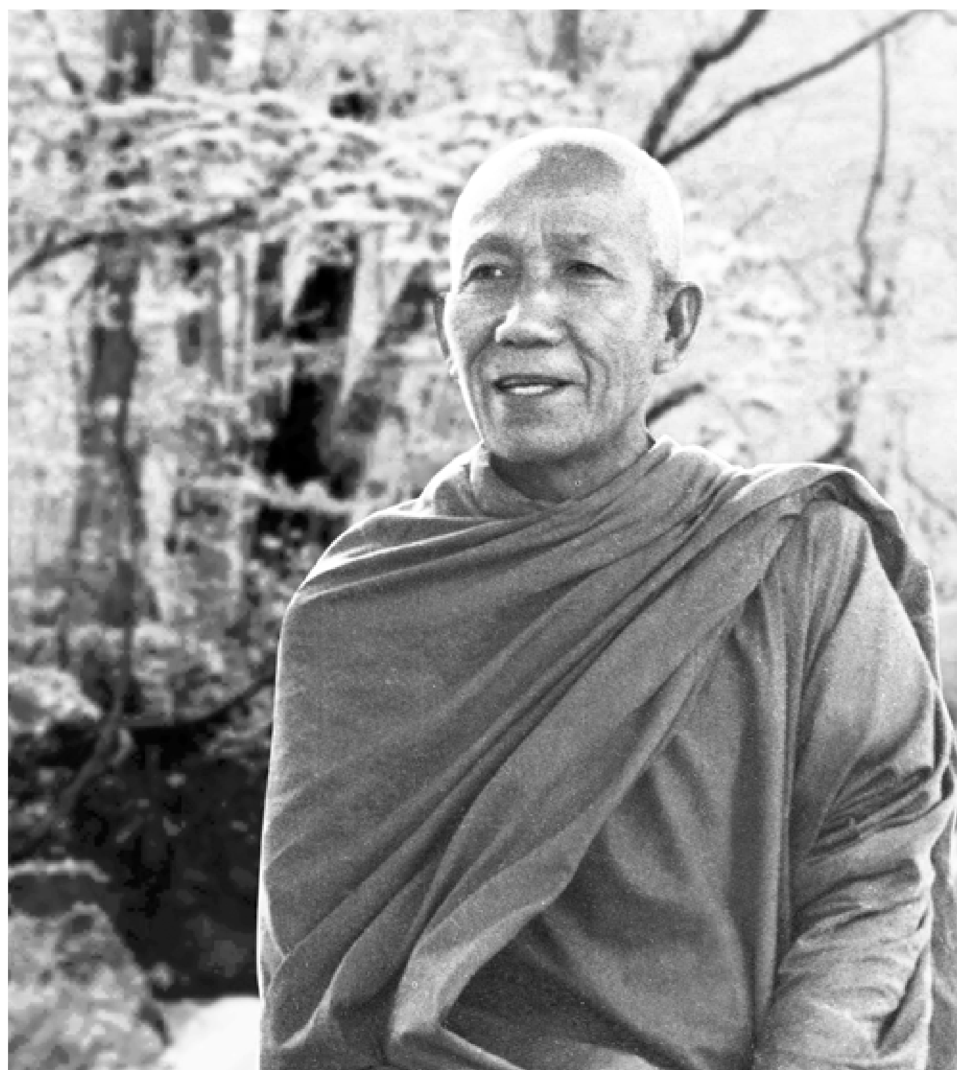


พอละวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้แล้วจิตใจก็จะเบาลง ความทุกข์ที่มีอยู่เต็มร้อย ก็ค่อย ๆ ลดลงไปตามลำดับ ไม่ใช่พอมาเห็นขั้นตอนนี้ปั๊บ ความทุกข์หายปั๊บ แต่มันค่อย ๆ ลดลงไปเรื่อย ๆ เพราะว่าเราไม่ไปเติมเชื้อมัน มันก็ค่อยลดลงไป เหมือนกับกาที่วางไว้บนเตา น้ำมันกำลังเดือด ถ้าต้องการให้มันเย็นลงจนดื่มได้ก็ต้องยกกาน้ำจากบนเตาลงมาตั้งไว้ข้างล่าง มันจึงจะค่อย ๆ เย็นลงไปช้า ๆ เราไม่สามารถทำให้มันเย็นลงไปทันที เมื่อความร้อนลดลงไปเรื่อย ๆ ความเย็นก็ปรากฏขึ้น เหมือนกับการที่เราปฏิบัติธรรม เมื่อเจริญสติถูกทางแล้ว ทุกข์มันก็ค่อย ๆ ลดลงไป พอทุกข์ค่อย ๆ ลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนก็ค่อยจางคลายลงไป ส่วนมันจะหมดเมื่อไรเราก็ไม่ได้ไปสนใจ รู้เพียงว่าการปฏิบัติวิธีนี้หรือการเดินทางสายนี้ทำให้ทุกข์ลดลงไปได้ เมื่อเดินมาถึงตรงนี้ได้แล้วมันก็หมดคำพูดแล้ว ลำดับอารมณ์ของการปฏิบัติหรือการเจริญสติก็จะจบอยู่เพียงแค่นี้ แต่ว่าถ้าพูดถึงการปฏิบัติธรรมเรายังต้องเดินทางต่อไปอีก ไม่ใช่ยุติการปฏิบัติเพียงแค่นี้ ผมคิดว่าเมื่อทุกข์ลดลงก็ใช้ได้แล้ว เพราะจิตเมื่อมาถึงขั้นตอนนี้แล้ว ก็จะสามารถเดินทางต่อไปได้เองโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเหมือนเมื่อเริ่มแรก แม้จะยังไม่ถึงสภาวะของการหลุดพ้นจากทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงในขณะปัจจุบัน แต่พอความทุกข์เริ่มลดลงเหมือนกับกาน้ำที่ถูกยกลงมาตั้งไว้กับพื้น เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ก็มีแต่จะเย็นลง ๆ เท่านั้นเอง เพียงแต่ว่าเราต้องเริ่มต้นจากการเจริญสติ การปฏิบัติที่ถูกต้องเริ่มต้นจากการเจริญสติทั้งสิ้น กรรมฐานทั้งหลายที่ถูกต้อง ต้องมีการเจริญสติ รู้กายรู้ใจตัวเอง สุดท้ายแล้วมันจะปล่อยวางและพ้นทุกข์ได้ในที่สุด เมื่อเริ่มจากการเจริญสติมันจะปล่อยวางในบั้นปลาย เมื่อเจริญสติรู้กาย รู้จิต

ต่อไปเรื่อย ๆ จิตก็จะตื่น พอจิตตื่นก็เกิดปัญญารู้ความจริงของกาย ของจิต พอเรารู้กายรู้จิตอยู่ ดูกาย ดูจิตอยู่ เราก็จะรู้เรื่องกายเรื่องจิตว่าเป็นเรื่องธรรมดา รู้ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนอยู่จริง นี่คือรู้ความจริงของมัน ทำให้เราถอนความยึดมั่นถือมั่นภายในจิตว่าเป็นตัวตนของเราได้ เมื่อรู้ความจริงแล้วก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว เราจะถอนตัวออกเพราะเห็นว่ามันมีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ มีแต่ของไม่จริง เป็นมายาหลอกลวงให้หลงยึดมั่น เราจึงปล่อยวางมันลงได้อันนี้เป็นปัญญานะ ไม่ใช่ปัญญาทางโลก เป็นปัญญาในทางพุทธศาสนา สติเจริญมากกลายเป็นปัญญา ปัญญาในพุทธศาสนามันต้องพ้นทุกข์ ถ้าพ้นทุกข์ได้ถือว่าเป็นปัญญาในพุทธศาสนา ปัญญาในทางโลกอาจจะไม่พ้นทุกข์ก็ได้ บางที่อาจจะเพิ่มทุกข์ แต่ปัญญาในทางพุทธศาสนานั้นสามารถนำพาจิตของเราให้พ้นทุกข์ได้จริง เป็นปัญญาที่เกิดจากการภาวนาเรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการภาวนาจากการปฏิบัติ ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการฝึก การคิด มันจึงเป็นปัญญาที่แท้จริง ซึ่งถ้าใครปฏิบัติอย่างถูกต้องก็จะเห็นด้วยปัญญาอย่างนี้ เหมือนกันทุกคนถ้าปฏิบัติจริงก็พ้นทุกข์ได้จริงเหมือนกัน

ผลของการปฏิบัตินั้นจะสังเกตได้ชัดว่าถ้าปฏิบัติถูกต้องตามหลักวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอย่างชัดเจน ถ้าปฏิบัติแล้วยิ่งทุกข์หรือปฏิบัติแล้วยังเหมือนเดิม แสดงว่ายังไม่ถูกทาง ถ้าถูกทางต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางจิต และเปลี่ยนไปในทางที่ดี ในทางที่ความทุกข์ลดลง อย่างผมนี้ก็สังเกตดูจากทุกข์ที่มันลดลง และจาการเปลี่ยนแปลงของจิตในขณะนั้นว่ามันเปลี่ยนจากการที่เราเคยเป็นทุกข์มาก ๆ กลายมาเป็นทุกข์น้อยลง ความ

ทุกข์ลดลง จิตใจมีความเบาสบายขึ้น เบากายเบาใจขึ้นมา แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงเฉพาะทางจิตใจเท่านั้น ส่วนร่างกายของผมก็ยังคงพิการเหมือนเดิม ความทุกข์ต่าง ๆ ในร่างกายก็ยังคงอยู่ไม่มีส่วนใดลดลง แต่ที่รู้สึกเบากายเพราะว่าความยึดมั่นถือมั่นในกายถูกวางลงไป จึงไม่ได้สนใจกับกายเท่ากับสนใจเรื่องของจิตแท้ ๆ มันจึงเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ เปลี่ยนตั้งแต่เริ่มเห็นความคิด พอเห็นจิตเห็นความคิดชีวิตก็เริ่มเปลี่ยนแล้ว เปลี่ยนแปลงชนิดที่พลิกเป็นชีวิตใหม่ได้ทันทีในขณะนั้นเลย อย่างน้อยจิตใจก็เบาลงไปจากทุกข์มากเป็นทุกข์น้อย รู้สึกว่าสามารถวางภาระลงไปได้มากเหมือนเมื่อเราแบกของหนัก ๆ พอวางลงก็ยังมีความเหนื่อยเหลืออยู่ แต่เป็นความเหนื่อยที่โน้มเอียงไปในทางที่จะหายเหนื่อย จากทุกข์ที่เคยมากก็เป็นทุกข์ที่น้อยลง ผมจึงเกิดมีความมั่นใจในการใช้ชีวิต มั่นใจถึงขนาดกล้ารับรองตนเองได้โดยไม่ต้องให้ใครอื่นมารับรองให้ ผมกล้ารับรองกับตนเองตั้งแต่ในขณะเวลานั้นได้ว่านับแต่นี้ต่อไป ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เราจะไม่กลับไปเป็นทุกข์เหมือนเดิมอีกแล้ว



หลวงพ่อเทียนสอนอย่างไร

หลวงพ่อเทียนสอนอย่างไร

'เรื่องเล่าสมัยครั้งหลวงพ่อเทียนยังมีชีวิตอยู่'

เป้าหมายในการสอนของหลวงพ่อเทียนคือการนำผลของการปฏิบัติตามคำสอนนั้นไปใช้เพื่อการแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเอง ดังนั้นผลของการปฏิบัติจึงมิได้เป็นไปเพื่อการมีฤทธิ์เดชเหนือธรรมชาติ ไม่ใช่การมีหูทิพย์ ตาทิพย์ เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำดำดินบินบนแต่อย่างใด

วิธีการปฏิบัติคือให้ใช้การสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจของตนเองจนสามารถรู้เท่าทันความคิดอันเป็นสาเหตุของความทุกข์และเอาชนะความทุกข์ได้ในที่สุด ซึ่งวิธีการดูเหมือนเป็นของง่ายมาก แต่ในระหว่างการปฏิบัติมักมีปรากฏการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ หลายอย่างที่แทรกแซงเข้ามาทำให้ผู้ปฏิบัติไขว้เขวจนออกนอกทางที่ถูกต้องอยู่เป็นประจำ หลวงพ่อจึงให้ผู้ปฏิบัติพยายามประคองตนเองให้กลับเข้ามาอยู่กับความรู้สึกตัวตามวิธีการของท่านด้วยการย้ำให้ผู้ปฏิบัติระลึกอยู่เสมอ

หลักของการปฏิบัติมีเพียงสองอย่าง คือ

๑. เหตุ คือ การเคลื่อนไหว

๒. ผล คือ การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวนั้น **"นอกนั้นไม่ใช่"** และให้เตือนตนเองเสมอว่า

ปฏิบัติเพื่ออะไร? คำตอบจะมีเพียงสิ่งเดียวคือ **"เพื่อให้รู้สึกถึงความเคลื่อนไหว นอกนั้นไม่เอา"**

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มักจะหวังว่าการปฏิบัติของตนนั้นจะส่งผลให้ตนเองได้มรรคผลนิพพานในอนาคต หลวงพ่อก็จะสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจถึงการได้รับผลของการปฏิบัติในปัจจุบันและอยู่กับปัจจุบันขณะจริง ๆ ว่านิพพานมีอยู่เฉพาะหน้านี้เท่านั้น คือถ้าไม่รู้สึกตัวในปัจจุบันขณะจริง ๆ แล้ว ก็จะไม่มีมรรคผลนิพพานใด ๆ ในอนาคตให้หวังอีกเลย

หลวงพ่อเทียนเป็นครูผู้สอนที่มีความเชื่อมั่นสูงสุดในศักยภาพของมนุษย์ทุกคนว่า ถ้าหากมีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติแล้วก็จะสามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้เหมือนกันหมด

ในการปฏิบัติหลวงพ่อเน้นการเคลื่อนไหว คือเน้นให้ทุกคนไม่อยู่นิ่ง ๆ ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายและตามดูความรู้สึกของกายไปเรื่อย ๆ ในขั้นต้น เคลื่อนไหวสบาย ๆ ตามธรรมดา ไม่ช้า ไม่เร็วเกินไป รับรู้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายามเพ่งจ้อง รู้แล้วก็ปล่อยไป ไม่รู้ก็ปล่อยไป

หลวงพ่อได้คิดวิธีเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเร้าหรือกระตุ้นให้ความรู้สึกตัวชัดเจนขึ้น เรียกว่าการ **"สร้างจังหวะ"** คือการเคลื่อน-ไหวมือและแขนชุดละ ๑๔ จังหวะครบแล้วก็เริ่มต้นไปใหม่เรื่อย ๆ ดังจะเห็นวิธีการได้ในหนังสือและสื่อการสอนรูปแบบต่าง ๆ ของท่าน ซึ่งการสร้างจังหวะนี้ ผู้ปฏิบัติแต่ละคนมักจะทำไปตามความถนัดของตน คือจะเร็วบ้างช้าบ้าง ทำรวบ ๒ - ๓ จังหวะต่อเนื่องกันจนขาดหายไม่ครบทั้ง ๑๔ จังหวะบ้าง ถ้าหลวงพ่อเป็นผู้ควบคุมเอง ท่านจะบอกให้ผู้ปฏิบัติเริ่มช้า ๆ ก่อน แต่ก็ไม่ใช่ช้าจนติดสงบ และสิ่งสำคัญที่สุดในหลักแห่งการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกปฏิบัติก็คือ การเคลื่อนไหวกายและ**รู้ทีละหนึ่ง** หรือเคลื่อนไหวพร้อมกับ**รับรู้ทีละขณะ** โดย**เคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งเพียงส่วนเดียว** แต่ละจังหวะจะมีการสิ้นสุดของการเคลื่อนไหวในขณะนั้นทุกครั้ง เช่น ในจังหวะแรก การตั้งมือไว้บนเข่าก็ต้องตะแคงมือให้ตั้งฉากกับเข่าเรียบร้อยเสียก่อน แล้วค่อยพับข้อศอกขึ้นให้มือเคลื่อนมาอยู่เสมอไหล่ ซึ่งศอกท่อนแขนและข้อมือจะสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว ไม่ให้ปัดหรือพับข้อมือ นิ้วมือไม่แยกห่างจากกันและเรียงกันเป็นระเบียบตามธรรมชาติ ต้องเรียนย้ำว่าไม่ใช่การฝืนเหยียดทุกนิ้วให้เป็นเส้นตรง

(มีภาพประกอบ "การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ" *ในท้ายหนังสือและแนะนำให้ผู้สนใจชมการสาธิตของหลวงพ่อในคลิปวิดีโอประกอบไปด้วย)*

ในการสร้างจังหวะตามแบบดั้งเดิมของหลวงพ่อเทียนนั้น จะไม่มีการยกไหล่หรือแขนท่อนบนขึ้นเลย คือให้พับข้อศอกขึ้นแค่เพียงสุดข้อพับ ยกขึ้นไปตรง ๆ แขนท่อนบนจะไม่กางออกห่างลำตัว ไม่เกร็งหรือเบียดชิดลำตัวจนเกินไป แต่ให้อยู่ข้างลำตัวอย่างสบาย ๆ เป็นปกติตามธรรมชาติ แต่ละจังหวะจะเคลื่อนไหวเป็นเส้นตรงไปจนสุดจังหวะนั้น ๆ แล้วจึงเริ่มจังหวะใหม่ทุกครั้งไป ในจังหวะที่สามจะเคลื่อนมือจากข้างไหล่ลงมาปิดสะดือไว้ โดยให้ปิดตรงสะดือพอดี เสร็จแล้วจึงตั้งมือซ้ายบนเข่าซ้ายให้เป็นฉากก่อน แล้วยกขึ้นข้างลำตัวในลักษณะเดียวกับมือขวา จากนั้นเลื่อนมาทับมือขวาที่อยู่บริเวณสะดือ แล้วจึงเลื่อนมือขวาขึ้นมาบนอกโดยให้มือแนบผ่านลำตัวขึ้นมาตลอดไม่มีการยกมือขึ้นจนมือมาหยุดอยู่บนอกเรียบร้อย จากนั้นปัดมือขวาออกไปให้อยู่ข้างไหล่ เหมือนตอนที่ยกขึ้นมาจากเข่าครั้งแรก โดยไม่มีการวาดมือออกเป็นเส้นโค้ง แต่ปัดออกไปตรง ๆ จากนั้นลดมือขวามาตั้งฉากกับเข่า เสร็จแล้วจึงคว่ำมือลงแล้วทำเช่นเดียวกันกับมือซ้าย จนกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น จะเห็นว่าการเคลื่อนทั้งหมด หลวงพ่อจะให้เคลื่อนเป็นเส้นตรงเสมอ และจะมีการสิ้นสุดของแต่ละจังหวะอย่างชัดเจน

เทคนิค **“การเคลื่อนไหวทีละหนึ่ง”** นี้นับว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญมาก ในขณะฝึกไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรมหรืออยู่ในอิริยบถใด ๆ ก็จะใช้เทคนิคการรู้ทีละหนึ่งนี้ให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่เสมอไป (ดังนั้นการเดินจงกรมจึงต้องเดินด้วยการกอดอกหรือการใช้มือไขว้หลังเพื่อให้รู้สึกถึงการเคลื่อนของเท้าที่ก้าวเดินเพียงอย่างเดียว หากมีการแกว่งแขนก็จะทำให้ความรู้สึกตัวไม่ชัดเจนและเกิดความหลงได้มากกว่า)

อุปสรรคของการปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติจำนวนมากมักจะประสบกับปัญหาการตั้งใจมากจนเกินไป จนกลายเป็นการเพ่งจ้องจนทำให้เกิดความตึงเครียด และบางคนก็ติดอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นเวลานานจนไม่อาจปฏิบัติต่อไปได้ หลวงพ่อเทียนจึงมักย้ำอยู่เสมอให้ผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวด้วยความผ่อนคลายไปตามธรรมชาติ เมื่อรู้สึกเริ่มตึงเครียดก็ให้ทอดสายตาไปไกล ๆ ก็จะบรรเทาความเครียดที่มาจากการเพ่งจ้องลงได้ ท่านจะบอกเสมอว่า **ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็จะรู้สึกสบาย ๆ แต่ถ้าหากรู้สึกอึดอัด ไม่สบายก็ถือว่าปฏิบัติผิดแล้วให้เปลี่ยนทันที**

ยังมีอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญและสามารถปิดกั้นผู้ปฏิบัติจำนวนไม่น้อยจากการเข้าถึงความสำเร็จหรือการพ้นทุกข์ดังที่ตนตั้งใจไว้ไปอย่างน่าเสียดาย เพราะเมื่อแรกเริ่มเข้ามาศึกษาและปฏิบัติตามแบบวิธีของท่านนั้นเป็นการปฏิบัติที่ง่าย ลัด สั้น และไม่มีพิธี

รีตองมากเหมือนการปฏิบัติสายอื่น คือ เพียงแต่การรู้ความเคลื่อนไหวของกายต่อไปเรื่อย ๆ ไม่นาน อาจเป็นเพียงเจ็ดวัน สามเดือน หรืออย่างช้าสุด สามปี ก็จะพ้นทุกข์ เข้าถึงพระนิพพานหรือเจริญก้าวหน้าเป็นพระอริยะบุคคลได้อย่างแน่นอน ทางของการปฏิบัติก็คือการรู้อารมณ์เป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่ **รูป - นาม** ไล่ขั้นไปถึง **วัตถุ - ปรมัตถ์ - อาการ** เรื่อยไปจนสิ้นสุดที่รู้อาการเกิดดับ พบสภาวะที่ท่านว่าเปรียบเสมือนเชือกขาดก็หมดภารกิจที่พึงกระทำ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายอยู่ในวังวนของความทุกข์ความสุขอีกต่อไป เพราะคำพูดที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นสิ่งที่หลวงพ่อเทียนมักจะเทศน์สอนอยู่เสมอ เมื่อประกอบเข้ากับการได้ยินได้ฟังคำเทศน์คำสอนของครูบาอาจารย์ท่านอื่น ๆ ที่ปฏิบัติแนวนี้อยู่ ซึ่งต่างพากันยืนยันว่า ขณะนี้ท่านเหล่านั้นได้ประสบผลสำเร็จจริงตามที่หลวงพ่อได้กล่าวไว้ทุกสิ่ง จึงดูเหมือนเป็นสูตรสำเร็จที่ง่ายดายและน่าสนใจอย่างยิ่ง

ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเหล่านี้ได้กลับกลายมาเป็นอุปสรรคอันสำคัญ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่อาจเข้าถึงสิ่งที่หลวงพ่อต้องการจะสื่อให้เราได้รับรู้ เพราะขณะที่จิตจดจ่ออยู่กับผลที่จะได้ เมื่อเริ่มลงมือปฏิบัติ มายาของจิตก็เริ่มแสดงปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดมีขึ้นตามที่จิตใจของตนมุ่งหวังและด้วยความอยากพ้นทุกข์อย่างยิ่ง แต่ละคนก็จะเข้าไปยึดถือเอาปรากฏการณ์นั้น ๆ ว่าเป็นสภาวะที่ตนได้บรรลุธรรมตามขั้นอารมณ์ที่หลวงพ่อบอกไว้ เกิดความปิติยินดีหลงชื่นชมอยู่กับความสำเร็จจอมปลอมของตน ถอนจิตใจออกจากการรู้ตามความเคลื่อนไหวของร่างกาย ตั้งตนเป็นผู้รู้ ผู้สอน ให้คำแนะนำกับเพื่อนนักปฏิบัติอื่น ๆ จนตนเองหมดโอกาสที่จะเจริญก้าวหน้าสมดังที่หวังไว้ตั้งแต่ต้น

เหตุเพราะจิตใจที่เต็มไปด้วยความอยากรู้ ซึ่งก็คือการมีความโลภอยู่โดยไม่รู้ตัว ทำให้ผู้ปฏิบัติจำนวนมากได้ปิดกั้นตนเองออกจากการเข้าถึงสภาวะธรรมอันสูงสุดอย่างสิ้นเชิง เนื่องด้วยสภาวะธรรมที่หลวงพ่อเทียนพยายามชี้ให้นักปฏิบัติทั้งหลายเห็นนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อปฏิบัติต่อมันด้วยอาการ **“รู้ซื่อ ๆ”** เท่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้แต่เฝ้ารอ เฝ้าคอย พร้อมที่จะตื่นเต้น วิพากษ์วิจารณ์ปรากฏการณ์ของจิตที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ ก็ยิ่งทำให้ตนเองยิ่งไกลออกไปจากเป้าหมายมากขึ้นทุกที และบางครั้งก็ยังทำให้ผู้อื่นต้องผิดพลาดตามไปโดยไม่ได้ตั้งใจ

จากปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำซากอยู่เป็นประจำ หลวงพ่อได้บอกให้ผู้ปฏิบัติจำใส่ใจไว้เสมอว่าจิตใจของเรานี้มีมายามาก สามารถสร้างสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาหลอกลวงเจ้าของได้หลายรูปแบบ ถ้ารู้ไม่ทันไปหลงไหลได้ปลื้มกับมันก็จะเสียเวลาไปเปล่า ๆ นักปฏิบัติจะต้องท่องให้ขึ้นใจว่า

หลักของการปฏิบัติมีเพียง ๒ ข้อ เท่านั้น

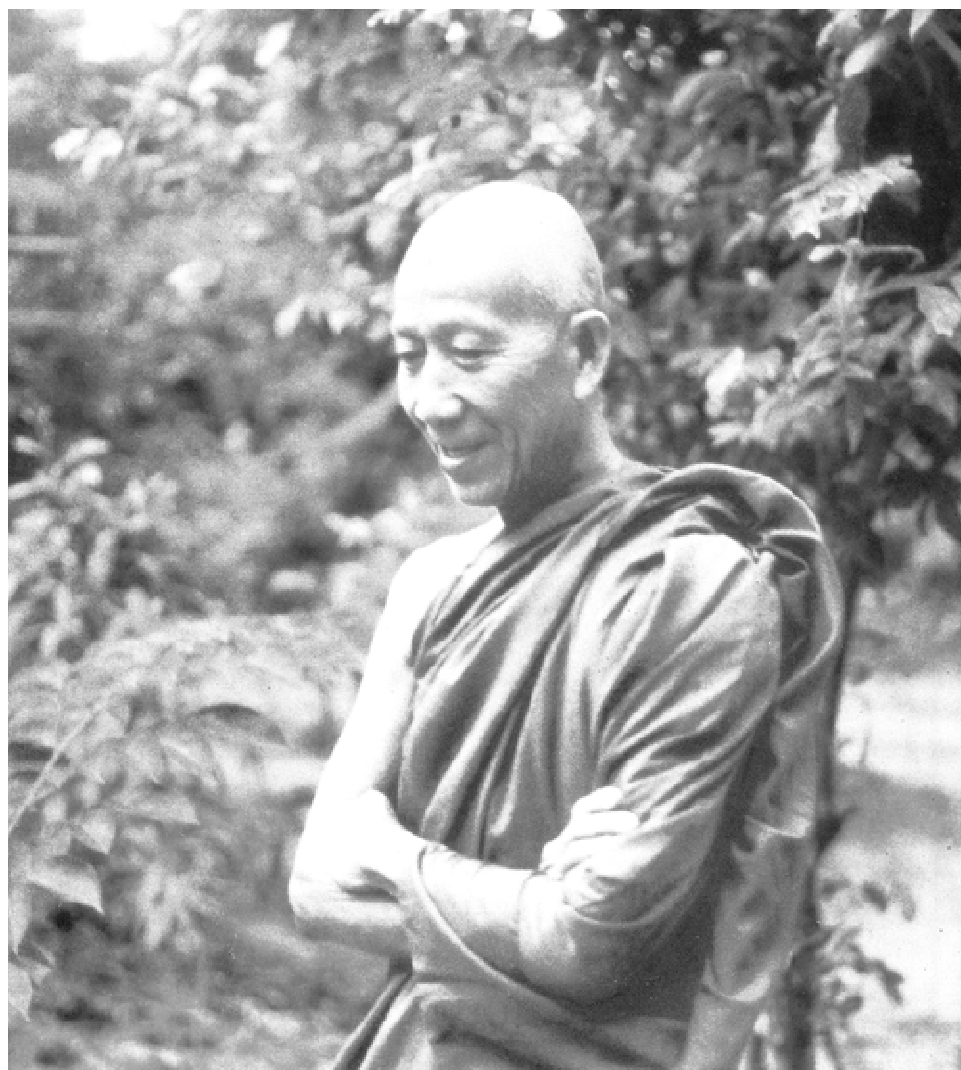
๑. เหตุ คือ การเคลื่อนไหว
๒. ผล คือ การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวนั้น **“นอกนั้นไม่ใช่”**

ให้ย้ำกับตนเองอยู่เสมอว่า การปฏิบัตินี้ทำเพื่ออะไร? คำตอบคือเพื่อให้รู้สึกถึงความเคลื่อนไหว **“นอกนั้นไม่เอา”**

ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน ให้สลัดทิ้งทั้งหมดและให้กลับมาอยู่กับความรู้สึกเมื่อร่างกายเคลื่อนไหวเท่านั้น แล้วผลของมันจะปรากฏขึ้นมาเอง เมื่อเราได้ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรมนั้นแล้ว อย่าอยากได้ของง่าย ๆ อย่าเอาของต่ำ (ที่เราคิดเองเออเอง) มาว่าเป็นของสูง ตราบใดที่ยังมีความเป็นตัวเราปรากฏอยู่ สภาวะนั้นก็ยังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง

การหลงมายาจิตของตน สำคัญตนว่าเป็นผู้รู้นั้น หลวงพ่อเปรียบไว้ว่าเหมือนหมากับเงา หมาตัวหนึ่งคาบก้อนเนื้อจริง ๆ (คือความรู้สึกตัว) ของตนอยู่ ขณะเดินข้ามสะพาน มองเห็นเงาในน้ำ คิดว่าสุนัขในน้ำนั้นคาบก้อนเนื้อที่ใหญ่กว่า (มายาจิตที่ถูกสร้างขึ้น) ก็เกิดความโลภอยากได้ก้อนเนื้อในน้ำนั้น จึงคายก้อนเนื้อที่คาบอยู่แล้วโดดน้ำลงไป หมายจะเป็นเจ้าของเนื้อชิ้นที่ใหญ่กว่า สุดท้ายต้องพลาดทั้งของที่หวังจะได้ (เพราะมันไม่มีอยู่จริง) และสูญเสียทั้งสิ่งที่ตนมีอยู่แล้ว

บางครั้งผู้ปฏิบัติบางคนเคยพบสภาวะธรรมที่แท้จริงปรากฏให้เห็นบ้างเพียงเล็กน้อย เมื่อโซ่ของความคิดขาดออกจากกันเพียงชั่วพริบตาเดียว แต่ก็ทำให้เขาได้มีโอกาสเห็น **“ความรู้สึกตัวที่แท้จริง”** โดยไม่มีความคิดมาปิดบัง ด้วยความอยากได้ อยากเป็นอย่างรุนแรง ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นทึกทักถือเอาว่าเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ เป็นการบรรลุธรรมขั้นสูง เกิดปิติรุนแรงจนระงับไว้ไม่อยู่ เหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นเป็นประจำจนบางท่านที่วนเวียนอยู่ในแวดวงของผู้ปฏิบัติรู้สึกชินชาและรู้สึกเสียดายแทนผู้ปฏิบัติเหล่านั้น และยิ่งถ้าผู้ปฏิบัตินั้นเป็นผู้มีการศึกษาดีหรือมีฐานะทางสังคมสูง เหตุการณ์ทำนองนี้



ก็จะเกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็ว เพราะคนเหล่านี้ส่วนมากไม่คุ้นเคยกับการทำสิ่งใด ๆ โดยไม่หวังผลจากการกระทำนั้นอย่างบริสุทธิ์ใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงนั่นเอง

เมื่อมี **"ผู้รู้"** ประเภทนี้เกิดขึ้นและนำความรู้นั้นไปบอกหลวงพ่อ ท่านมักจะไม่ขัดคนเหล่านั้น แต่จะเออออคล้อยตามไปแล้วบอกให้เขาเลิกปฏิบัติเสียชั่วคราว โดยท่านอธิบายว่าคนพวกนี้กำลังมีความเชื่อมั่นในความรู้ของตนอย่างรุนแรง ถ้าไปขัดจะยิ่งเตลิดไปกันใหญ่ "อยากขอของที่มันถืออยู่ในมือ เราต้องทำให้มันรักเรา มันถึงจะยอมส่งให้" คำรับรองต่าง ๆ ที่หลวงพ่อกล่าวกับผู้ที่กำลังติดอารมณ์จึงมิใช่เป็นคำมุสา แต่เป็นวิธีการแก้อารมณ์อย่างหนึ่งของท่าน

ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งได้เล่าถึงประสบการณ์การแก้อารมณ์ของหลวงพ่อเทียนไว้อย่างน่าสนใจว่า เมื่อครั้งปฏิบัติกับหลวงพ่อ มีความศรัทธาในตัวท่านมากและได้ตั้งหวังไว้มากโดยไม่รู้ตัว ครั้นเมื่อลงมือปฏิบัติได้ระยะหนึ่งก็เกิดเข้าใจว่าตนได้เข้าถึงสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ตามลำดับที่หลวงพ่อพูดไว้เป็นประจำจนถึงระดับสูงเลยทีเดียว เมื่อนำผลมาบอกเล่าให้หลวงพ่อฟัง ท่านได้ให้การรับรองอย่างดี โดยบอกว่านี่แหละคนปฏิบัติจริงก็ต้องได้ผลเช่นนี้จริง ๆ **พรรษาหนึ่งมีคนรู้เพียงคนเดียวก็คุ้มแล้ว** หลวงพ่อยังได้เปิดเผยถึงอารมณ์ขั้นสูงว่าการรู้รูปนามเป็นเพียงแค่การโหมโรง จิตใจยังไม่ได้เปลี่ยนแปลง เป็นความรู้ขั้นต้นเท่านั้น จิตใจจะเริ่มเปลี่ยนเมื่อรู้วัตถุ - ปรมัตถ์ - อาการนั่นแหละความเป็นพระจะเริ่มขึ้น เรียกว่า พระโสดาปฏิมรรค เดินไปจนถึงสุดอารมณ์ที่หลวงพ่อบอกไว้จนเห็นอาการเกิดดับก็จะได้เป็นพระโสดาบันที่สมบูรณ์ เรียกว่า โสดาปฏิผล พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอน

ต่าง ๆ จนถึงที่สุดแห่งทุกข์และให้ผู้ปฏิบัติทบทวนอารมณ์ที่ได้รู้มาให้เป็นขั้นเป็นตอนชัดเจน อธิบายถึงวิปัสสนู จินตาญาณ วิปลาส ฯลฯ ทำให้ท่านผู้นั้นหลงเชื่อเป็นจริงเป็นจังว่าหลวงพ่อได้รับรองสภาวะความเป็นอริยะบุคคลของตนแล้ว

จากนั้นหลวงพ่อก็บอกให้หยุดปฏิบัติแค่นี้ก่อน พอแล้ว ออกไปช่วยเขาทำงานได้แล้ว วันรุ่งขึ้นหลวงพ่อกล่าวในศาลาช่วงฉันเช้าว่ามีโยมผู้หนึ่งไม่ได้เป็นพระ เขามาปฏิบัติพร้อมพวกเรา ขณะนี้มาบอกหลวงพ่อว่าเขารู้อารมณ์ต่าง ๆ แล้ว (พร้อมบอกชื่ออารมณ์วิปัสสนาไปตามลำดับ) ขอให้พวกเราดูเป็นตัวอย่าง และตั้งใจปฏิบัติให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นทุกคน

สิ่งนี้ยิ่งทำให้เขายิ่งมั่นใจในสภาวะธรรมของตนมากขึ้น ในระหว่างนั้นก็มักจะมีปรากฏการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นใหม่อยู่เสมอ เช่น มองเห็นต้นไม้ ใบไม้ หรือภาพต่าง ๆ ชัดเจน สวยงามขึ้นผิดปกติ เข้าใจว่าเป็นสภาวะธรรมของผู้บรรลุธรรมแล้ว เพลิดเพลินสนใจเฝ้ามองดูความสวยงามนั้นจนลืมความรู้สึกตัว บางครั้งก็รู้สึกเหมือนว่าโลกนี้เป็นความว่างไปทั้งหมด ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนเลย จิตใจเบาสบายตลอดเป็นเวลาหลายวัน ก็ยังคงเพลิดเพลินกับความว่างนั้นต่อไปอีก

ครั้งหนึ่งเกิดรู้สึกว่าตัวลอยพ้นพื้นต้องให้เพื่อนจับตัวไว้ บางครั้งก็มีก้อนอารมณ์ประทุขึ้นมาเหมือนเสียใจสุดซึ้ง ร้องไห้จนหยุดไม่ได้ ในใจลึก ๆ ก็เข้าใจว่านี่คงเป็นสภาวะความเปลี่ยนแปลงหรือผลของการปฏิบัติอย่างหนึ่งเป็นแน่ ตอนที่เกิดการร้องไห้อย่างรุนแรงนั้น เพื่อนได้พาไปหาหลวงพ่อโดยต้องพยายามจับข้อมือไว้ให้แน่นไม่ให้สะบัดวิ่งหนีไป พร้อมกับร้องเรียกให้ท่านลงมาช่วย หลวงพ่อเปิดประตูออกมา ร้องตะโกนด้วยความดุดันว่า **“ช่างมัน ปล่อยมัน จะไปไหนก็ให้มันไป ไม่ต้องไปจับ เจ้าของทำเองจะให้ใครไปช่วย”** เสียงดุของหลวงพ่อทำให้อาการคลุ้มคลั่งนั้นหายไปจนหมดสิ้น

ผู้ปฏิบัติท่านนั้นถือครองความปิติและความเป็นผู้รู้อยู่เป็นเวลานานนับเดือน จนเกิดมีความทุกข์ขึ้นในจิตใจตนเองและไม่สามารถแก้ไขได้ จึงไปถามหลวงพ่อว่าก็ในเมื่อตนเป็นผู้รู้แล้วทำไมจึงยังทุกข์อยู่ ความจริงแล้วตนเองรู้ธรรมะจริง ๆ หรือไม่ใช่กันแน่ หลวงพ่อตอบหน้าตาเฉยว่า “จะไปรู้อะไรที่ไหน รู้อยู่ที่ตัวหนูนั่นแหละ ถ้าไม่รู้สึกตัว (เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว) ก็ไม่มีอะไรเหลือแล้ว” ได้ฟังดังนั้นเขาจึงมีสติกลับคืนมา ตระหนักชัดในขณะนั้นเองว่าที่ผ่านมาทั้งหมดเป็นความหลงผิด เป็นเพียงมายาของจิตและเข้าใจการแก้อารมณ์ของหลวงพ่อ ท่านจึงได้ย้ำถึงหลักและเป้าหมายของการปฏิบัติดังที่กล่าวไว้แล้วในตอนต้น และยังกล่าวว่าเป้าหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติมิได้เป็นไปเพื่อทำให้ตนเองยิ่งใหญ่วิเศษเหนือผู้อื่นแต่อย่างใด การตั้งความหวังในการปฏิบัติจะกลายเป็นอุปสรรคต่อตัวผู้ปฏิบัติเอง เขาจึงถามหลวงพ่อว่าระหว่างที่อยู่ในวัด ทำไมหลวงพ่อไม่บอกให้เขากลับมาเดินจงกรมสร้างจังหวะต่อไป ทำไมจึงปล่อย

“ถ้าปฏิบัติถูก
จิตใจก็จะรู้สึกสบายอย่างปกติตามธรรมชาติ
ถ้าปฏิบัติแล้วรู้สึกไม่ดีหรือมีสิ่งผิดปกติไป
ก็ถือว่าผิด ให้เลิกเสียทันที ไปทำอย่างอื่นเสียก่อน
ให้ความผิดปกตินั้นหายไปจึงค่อยมาตั้งต้นใหม่

คนขยันนั้นถ้าปฏิบัติผิดแล้วจะแก้ไขตนเองได้อย่างรวดเร็ว
เพราะเขาทำอยู่เรื่อย ๆ
ถ้าบังเอิญได้พบความถูกต้องแม้เพียงครั้งเดียว
เขาก็จะสามารถเลือกเดินไปถูกทาง
แต่คนขี้เกียจก็จะผิดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป
เพราะไม่ทำจึงไม่มีโอกาสเดินในทางที่ถูกต้องได้”

ให้เขาช่วยงานอยู่ในครัวจนมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น หลวงพ่อตอบว่า **"ทำไมต้องรอให้คนอื่นบอก เราต้องบอกตัวเราเอง ต้องขยันปฏิบัติ จึงจะสามารถเข้าใจธรรมะ นำไปแก้ปัญหาตนเองได้จริงๆ"** เขาถามต่อไปว่าคราวต่อไปจะรู้ได้อย่างไรว่าปฏิบัติถูกหรือผิด หลวงพ่อตอบว่า "ถ้าปฏิบัติถูก จิตใจก็จะรู้สึกสบายอย่างปกติตามธรรมชาติ ถ้าปฏิบัติแล้วรู้สึกไม่ดีหรือมีสิ่งผิดปกติไป ก็ถือว่าผิด ให้เลิกเสียทันที ไปทำอย่างอื่นเสียก่อน ให้ความผิดปกตินั้นหายไปจึงค่อยมาตั้งต้นใหม่ คนขยันนั้นถ้าปฏิบัติผิดแล้วจะแก้ไขตนเองได้อย่างรวดเร็ว เพราะเขาทำอยู่เรื่อย ๆ ถ้าบังเอิญได้พบความถูกต้องแม้เพียงครั้งเดียว เขาก็จะสามารถเลือกเดินไปถูกทาง แต่คนขี้เกียจก็จะผิดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไปเพราะไม่ทำจึงไม่มีโอกาสเดินในทางที่ถูกต้องได้"

การจะเข้าถึงสิ่งที่หลวงพ่อพยายามจะสื่อกับผู้ปฏิบัติให้ได้อย่างแท้จริงนั้น หัวใจของการปฏิบัติคือ**การวางใจให้ถูกต้อง** ถ้าเมื่อใดผู้ปฏิบัติไม่สามารถวางใจของตนให้อยู่บนความรู้ **"ซื่อ ๆ"** อย่างที่หลวงพ่อพูดถึงได้แล้ว แม้จะปฏิบัติอย่างทุ่มเทมากมายเพียงใด ผลที่ได้รับก็จะเป็นเพียงแค่การบรรลุธรรมจอมปลอมตามแบบที่จิตใจของผู้นั้นจินตนาการสร้างขึ้นมาหลอกลวงตัวเอง มีคุณประโยชน์เพียงได้ความภาคภูมิใจชั่วคราว เพียงได้ประกาศกับผู้อื่นว่าตนเป็นผู้รู้คนหนึ่ง โดยที่จิตใจยังไม่มีความต่างเก่าล่วงภาวะเดิม ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงเลย จึงได้ชื่อว่าเสียเวลาเปล่า ความยากที่สุดของการปฏิบัติสายนี้ก็คือการวางใจขณะปฏิบัติให้ซื่อที่สุด ง่ายที่สุด รู้สึกตัวซื่อ ๆ ง่าย ๆ ไปทีละขณะโดยไม่หวังผลใด ๆ เลย ซึ่งสภาวะเช่นนี้ในคนส่วนใหญ่ได้ถูกระบบการศึกษาและ

สภาพสังคมปัจจุบันทำลายลงจนเกือบหมดสิ้นแล้ว การเข้าถึงของคนสมัยใหม่จึงเป็นเรื่องยากยิ่งเพราะจิตใจที่ซื่อ ๆ ง่าย ๆ นี้เอง คือต้นทางของการเดินตามรอยที่หลวงพ่อเทียนเคยเดินมาก่อนแล้ว เป็นสาระที่ผู้ปฏิบัติต้องอิงอาศัยไปตลอดสายแห่งการเดินทางนั้นจึงจะสามารถเข้าถึงความพ้นทุกข์ที่นำมาแก้ปัญหาชีวิตของตนและเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ได้อย่างแท้จริงตามที่ตนปรารถนา

หลวงพ่อเทียนนับเป็นครูที่มีความศรัทธาเชื่อมั่นในตัวผู้ปฏิบัติทุกคนอย่างสูงสุด โดยหลวงพ่อจะย้ำเสมอว่าทุกคนมีความสามารถที่จะรู้ธรรมชั้นสูงได้เช่นเดียวกับท่านโดยไม่มีข้อยกเว้นและยังย้ำให้ผู้ปฏิบัติอย่าทำตัวเหลาะแหละ ต้องตัดสินใจเข้มแข็ง ให้เชื่อมั่นว่าตนเองจะต้องถึงที่สุดทุกข์ได้แน่นอน ท่านกล่าวว่า “**พระพุทธเจ้านั้นที่จริงแล้วก็เป็นคนที่มีกายมีใจเหมือนกันกับเรา ต่างกันตรงที่ท่านเป็นคนจริง** เมื่อตั้งความปรารถนาที่จะพ้นทุกข์แล้ว ท่านก็ตั้งหน้าเดินทางไปโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ” มีผู้กล่าวค้านว่าการจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้นั้นต้องสร้างบารมีสะสมมาหลายภพหลายชาติ คนอย่างพวกเราไม่มีบารมีขนาดนั้น จะประสบความสำเร็จเหมือนกันได้อย่างไร หลวงพ่อตอบว่า**บารมีแปลว่ามีพร้อมแล้ว** (คือมีกายกับใจซึ่งเป็นอุปกรณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมอยู่แล้ว) **บารมีแปลว่าความขยัน** ยิ่งขยันปฏิบัติก็ยิ่งเป็นการสร้างบารมี ความอาภัพคือความขี้เกียจ ถ้าขี้เกียจปฏิบัติก็เป็นอันว่าหมดโอกาสไปเสียแล้ว

เนื่องจากในวัดแต่ละแห่งจะมีการงานที่ต้องทำหลายอย่าง และจะมีญาติโยมที่มีความมุ่งหมายต่างกันอยู่สองกลุ่ม คือกลุ่มหนึ่งมีเป้าหมายอยู่ที่การทำบุญจึงมักสรรหาการงานมาทำหลายอย่างหลายประเภท ทำให้อีกกลุ่มหนึ่งซึ่งมุ่งหวังจะเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นต้องช่วยทำการงานนั้นด้วย เมื่อมีความไม่สบายใจเกิดขึ้น ผู้ที่ต้องการปฏิบัติจึงไปถามหลวงพ่อว่าควรจะตัดสินใจอย่างไรดี เพราะเมื่อไปช่วยงานก็เสียใจที่ไม่ได้ปฏิบัติ แต่เมื่อเดินจงกรมอยู่เห็นคนอื่นทำงานก็รู้สึกกังวลว่าเรากำลังเห็นแก่ตัวอีกเช่นกัน หลวงพ่อตอบว่า **"ทำก็ทุกข์ ไม่ทำก็ทุกข์ ก็เลือกเอาทุกข์ที่ทำให้ตัวเรารอดได้ก็แล้วกัน" "ไม่ว่าอยู่นอกวัดหรือในวัดให้ทำงานไปตามที่จำเป็นอย่างมีสติ ต้องกำหนดเวลาให้ชัดเจนว่าตอนไหนที่จะเป็นเวลาเดินจงกรม สร้างจังหวะและปฏิบัติตามนั้นให้เคร่งครัด อย่ายอมให้มีอะไรมาเปลี่ยนแปลงได้ นานไปคนทั่วไปก็จะรู้ไปเองและไม่รบกวนเรา"**

หลวงพ่อจะตักเตือนผู้ปฏิบัติเสมอไม่ให้พูดคุยกัน ขณะพูดคุยนั้นท่านว่าความคิดเอาไปกินหมด ทุกคำที่พูดนั้นไม่มีคำไหนจริงเลย (เป็นสมมติทั้งสิ้น) ให้เอาเวลามาปฏิบัติธรรมดีกว่า การพูดเป็นการแก้ตัว การกระทำเท่านั้นที่จะเป็นการแก้ไขความทุกข์ให้กับตนเอง

เนื่องมาจากจุดประสงค์ที่ต่างกันของโยมทั้งสองกลุ่มนี้เอง ทำให้ผู้ปฏิบัติต้องปรับตัวและอดทนต่อการกระทบกระทั่งจากบุคคลรอบข้างอย่างมาก หลวงพ่อจะพยายามบอกให้รู้จักรักษาตัว คือพยายามหาเวลาปลีกไปปฏิบัติให้มาก อย่าคลุกคลีพูดคุยโดยไม่จำเป็น

หลายครั้งที่หลวงพ่อสอนผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งสมควรจะถ่ายทอดให้บุคคลทั่วไปได้รับรู้และนำไปใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เป็นการเอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของแต่ละคนต่อไป เช่น คราวเมื่อผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งรู้สึกโกรธมากเมื่อรู้ว่าถูกนินทาให้ร้ายลับหลัง ต้องการจะไปพูดกับคนที่ให้ร้ายตนให้รู้เรื่องให้ได้ในวันนั้น เมื่อเล่าเรื่องให้หลวงพ่อฟังแล้ว ท่านตอบว่าไม่ต้องไป **อย่าไปหาความดีของเราที่คนอื่น ความดีมีอยู่ที่ตัวเราเท่านั้น** อย่าไปสนใจใคร **เรื่องคนอื่นเรื่องนิดเดียว** พร้อมกับใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ทำท่าดีดสิ่งของเล็ก ๆ ออกไปให้พ้นอย่างง่ายดาย และยังบอกว่าใครจะว่าเราอย่างไรก็ไม่ต้องไปให้ความสำคัญ เราจะเป็นหมาก็ได้ขอเพียงให้ได้ปฏิบัติธรรมและรอดพ้นจากความทุกข์ไปได้ก็เพียงพอแล้ว การเอาชนะคนอื่นร้อยครั้งพันหน สู้เอาชนะใจตนให้เร่งลงมือปฏิบัติธรรมครั้งเดียวยังไม่ได้เลย เรื่องใหญ่ที่เราต้องสนใจคือปีศาจที่อยู่กับตัวเราตลอดเวลานี้เอง (คือความคิดของเรา) **แก้ปัญหาจึงว่าให้แก้ใกล้ ๆ (คือแก้ที่ความคิดหรือจิตใจของเรา)** อย่าไปมองไกล คนพาลนั้นมันด่าเราเสร็จแล้วมันก็กลับบ้านไป แต่ปีศาจในจิตใจเรานี้จะด่าซ้ำด่าซากอยู่จนเราไม่มีความสุข ทำให้เราไปก่อเรื่องก่อราวสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนมากขึ้นไปอีก ตามคำสวดที่ว่า *“อเสวนา จะพาลานัง บัณฑิตานันจะ เสวนา ปูชาจะ ปูชนียานัง”* แปลว่า ไม่คบคนพาล ให้คบบัณฑิต บูชาบุคคลที่ควรบูชา ไม่ใช่คนพาล บัณฑิตหรือบุคคลที่ควรบูชาที่ไหน แต่เป็นบัณฑิตภายในตน คนพาลภายในตนและบุคคลที่ควรบูชาภายในตน จึงเป็นหน้าที่ของเราที่จะปฏิบัติตัวเรา จะไปห้ามคนอื่นไม่ให้พูดอย่างนั้นไม่ให้ทำอย่างนั้นไม่ได้ การแก้ความทุกข์ไม่ใช่จะไปแก้ที่คนอื่น เรา

ต้องย้อนมาดูที่สาเหตุต้นตอของปัญหา เหมือนเราต้องการจะดับไฟที่หลอดไฟฟ้า จะไปคลำที่หลอดไฟจะไม่มีทางดับได้ มีแต่จะก่อให้เกิดอันตรายขึ้นกับตัวผู้ที่พยายามจะดับเอง วิธีที่ถูกต้องคือต้องไปปิดที่สวิตช์ไฟ ความทุกข์ก็เช่นกัน แท้จริงแล้ว ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากความเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่จากที่อื่น การแก้จึงต้องกลับมาดูที่ใจของเรา ใจที่จะแก้ทุกข์ได้นั้นคือจิตใจอันไหน **ไม่ใช่ใจนึกใจคิดแต่เป็นจิตใจที่รู้สึกเมื่อร่างกายเคลื่อนไหว** นี้เอง จึงจะเป็นจิตใจที่แก้ไขความทุกข์ให้เราได้ เมื่อได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว ก็จงอย่าได้กลัวความทุกข์เพราะธรรมดาจิตใจของคนทั่วไปจะมีลักษณะเหมือนน้ำไหลลงที่ต่ำเสมอ เมื่อเราไม่รู้สึกตัว จิตใจก็จะดิ้นรนไปหาความทุกข์ให้เจ้าของเสมอ เมื่อรู้สึกว่าความทุกข์เกิดขึ้นให้รีบเคลื่อนไหว หาอย่างอื่นทำทันที อย่ายอมจมอยู่กับมัน เมื่อขึ้นเวทีชกมวย **อย่ามัวเสียเวลาไหว้ครู ให้ชกเข้าหลุมตามันเลย** หมายถึงเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ **อย่ามัวหาทางคิดแก้ไขให้รีบทำความรู้สึกตัว เพื่อสลัดความคิดนั้นออกไปโดยไม่ต้องรีรอ**

สำหรับวิธีแก้ทุกข์หรือเอาชนะอารมณ์ที่รุนแรงซึ่งได้ผลดีมากทุกครั้ง คือการออกกำลังให้เหงื่อออก ซึ่งวิธีนี้สามารถชนะความทุกข์ในจิตใจได้ทุกประเภท แม้แต่การติดอารมณ์จนถึงขั้นเสียจริตไป การออกกำลังให้ได้เหงื่อเป็นประจำก็สามารถช่วยรักษาจิตใจของผู้ป่วยให้หายได้ คำสอนเหล่านี้ยังมีผู้ปฏิบัติหลายท่านยืนยันว่าตนเองได้จดจำไปใช้เป็นอนุสติ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการดำเนินชีวิตของตนในแต่ละวันอย่างได้ผลดีอยู่เสมอ

“ทำก็ทุกข์ ไม่ทำก็ทุกข์
ก็เลือกเอาทุกข์ที่ทำให้ตัวเรารอดได้ก็แล้วกัน”

“ไม่ว่าอยู่นอกวัดหรือในวัด
ให้ทำงานไปตามที่จำเป็นอย่างมีสติ
ต้องกำหนดเวลาให้ชัดเจนว่า
ตอนไหนที่จะเป็นเวลาเดินจงกรม สร้างจังหวะ
และปฏิบัติตามนั้นให้เคร่งครัด
อย่ายอมให้มีอะไรมาเปลี่ยนแปลงได้
นานไปคนทั่วไปก็จะรู้ไปเองและไม่รบกวนเรา”

นอกจากปัญหาการกระทบกระทั่งกันภายในวัดแล้ว มีหลายครั้งที่ผู้ซึ่งกำลังปฏิบัติอยู่ได้ใช้เวลาที่ควรจะเดินจงกรมหรือสร้างจังหวะของตน ไปช่วยเหลือแนะนำหรือทำตามคำขอร้องของเพื่อนร่วมสำนักด้วยความสงสารบ้าง เกรงใจบ้าง จนทำให้การปฏิบัติของตนไม่ต่อเนื่อง หรือเสียเวลาไปทั้งที่ตนเองก็มีเวลาจำกัดและเคยตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติให้เคร่งครัดตั้งแต่ตอนแรกเริ่ม หลวงพ่อเตือนว่าไม่ให้ทำเช่นนั้นเพราะจะทำให้การปฏิบัติไม่ต่อเนื่องและไม่ได้ผล เขาก็ตอบว่าสงสารเขา เกรงใจเขา หลวงพ่อว่ามีเขาก็มีเรา การสงสารคนอื่นนั้นยังไม่ใช่ความเมตตาที่แท้จริง สงสารคนอื่นเป็นเพราะเรารักตัวเอง (คือคิดว่าถ้าเราเป็นเขาจะรู้สึกอย่างไร) เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมก็ต้องตั้งใจให้ได้มรรคได้ผลจริง ๆ จึงจะสามารถช่วยคนอื่นได้จริง ๆ เช่นกัน เพราะฉะนั้นระหว่างปฏิบัติธรรม ให้รู้จักรักษาตัว อย่ายุ่งเกี่ยวกับคนอื่นมาก เขาไม่เรียกอย่าขาน เขาไม่วานอย่าอาสา ไม่ต้องอยากให้ใครรักเรา ถ้าอยากให้เขารัก อยากให้เขาว่าเราดี ก็ต้องไปเป็นทาสคอยรับใช้เขา ถ้าเขาใช้ได้เขาก็ว่าเราดี วันไหนใช้เราไม่ได้ เขาก็จะว่าเราไม่ดีอีกแล้ว

มีบ่อยครั้งที่ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนเกิดความไม่พอใจญาติธรรมคนอื่น ๆ จนไม่มีความสุขที่จะอยู่ร่วมด้วยแล้ว จึงนำความทุกข์ไปปรึกษาหลวงพ่อ หลวงพ่อบอกให้มองหาส่วนดีจากบุคคลอื่นและเอาส่วนดีของเขามาเป็นประโยชน์ โดยเปรียบเทียบกับการกินปลาอย่างฉลาดว่าคนฉลาดกินแต่เนื้อปลา เอาก้างทิ้งไป คนฉลาดน้อยหน่อยกินทั้งเนื้อทั้งก้าง แต่คนโง่ที่สุดเลือกกินแต่ก้างอย่างเดียวโยนเนื้อทิ้งไป

ผู้ปฏิบัติบางคนเกิดมีอาการไม่พอใจการกระทำบางอย่างของคนอื่นแล้วเก็บไปวิพากษ์วิจารณ์ว่าทำเช่นนี้ไม่สมควรบ้าง น่าจะทำเช่นนั้นบ้าง เมื่อนำไปเล่าให้หลวงพ่อฟัง ท่านจึงสอนว่า คนทั่วไปนั้นมักมีแต่อยากให้คนอื่นทำให้ดี ไม่เคยหันมามองตนเองเลย **การจุดตะเกียงจะเที่ยวไปจุดจากภายนอกได้อย่างไร มันต้องจุดจากภายในจึงจะสว่างไปถึงภายนอกได้** การปฏิบัติตนนั้นเป็นสิ่งที่ต้องมาก่อนสิ่งอื่น อย่าผลัดผ่อนไว้ภายหลัง เพราะนิพพานมีอยู่เฉพาะหน้านี้เท่านั้น ถ้าพลาดขณะนี้ไปก็จะไม่สามารถเรียกคืนมาได้อีก เนื่องจากทุกคนมีเวลาจำกัดจึงไม่ควรผลัดผ่อนและมักจะพูดติดปากเสมอว่าให้รีบทำ เวลาน้อย และคนที่ชอบผลัดผ่อนนั้น หลวงพ่อจะว่าให้ว่าแย่ยิ่งกว่าสุนัข เพราะยามเมื่อหิว มีใครให้อาหารมัน มันก็จะรีบกินทันที ไม่เคยผลัดไว้ไปกินวันอื่นเลย คนเรามีความทุกข์ อยากพ้นทุกข์มีคนบอกวิธีแก้ทุกข์ให้ กลับไม่รีบขวนขวาย ยอมจมอยู่กับความทุกข์ผลัดไปแก้ไขวันหลังจึงได้ชื่อว่าแย่ยิ่งกว่าสุนัข นับเป็นคำพูดที่กระตุกความรู้สึกของผู้ปฏิบัติที่เฉื่อยชา ไม่เร่งรีบขวนขวายทำความรู้สึกตัวเพื่อแก้ทุกข์ของตนได้อย่างชะงัดเลยทีเดียว

รูปแบบของสำนักปฏิบัติ
ที่หลวงพ่อเทียนต้องการ

เนื่องจากวัดหรือสำนักปฏิบัติแต่ละแห่งมีความจำเป็นและประเพณีพื้นบ้านที่ต่างกันไป จึงต้องมีรูปแบบและการปรับตัวที่แตกต่างกัน สำหรับหลวงพ่อเทียน ท่านได้พยายามอย่างยิ่งที่จะทำให้สำนักปฏิบัติทุกแห่งที่ท่านสามารถบริหารจัดการได้ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติให้มากที่สุด เน้นความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาดปลอดภัย มีอาหารและเสนาสนะเท่าที่จำเป็น ไม่เน้นความสวยงามหรูหราของสำนัก เพราะเป้าหมายที่แท้จริงของการตั้งสำนักคือความเจริญก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ แม้จะทำไม่ได้ทุกข้อ แต่ก็เป็นสิ่งที่ท่านปรารภเสมอว่าอยากให้เป็นเช่นนั้น สำหรับกฎระเบียบหลัก ๆ ที่จะเหมือน ๆ กันแทบทุกแห่งในสมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่คือ

๑. ห้ามตั้งตู้บริจาค ห้ามทำการเรี่ยไร ทำบุญต่าง ๆ หลวงพ่อไม่ต้องการเรียกเก็บเงินจากผู้มาปฏิบัติ เคยมีผู้นำตู้บริจาคมาถวาย ท่านก็ให้พระนำไปเก็บไว้ในที่ลับตา เพราะหลวงพ่อไม่ให้ความสำคัญกับการทำบุญ

๒. ห้ามทำอาหารโดยไม่จำเป็นหรือไม่ให้มีครัวเลย คือ ถ้ามีอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตรพอฉัน พอกินแล้วก็ไม่ควรทำอาหารเพิ่มอีก เพราะการทำอาหารเป็นภาระเสียเวลามาก ท่านว่าเราเป็นนักบวช สังคมเขาเลี้ยงแล้ว คุ้มกินแล้ว ไม่ต้องกินตามใจกิเลส แต่เมื่ออาหารไม่พอก็จำเป็นต้องทำไป แต่ถ้าเลือกได้หลวงพ่อว่าจะไม่ให้มีครัวในสำนักของท่านเลย

๓. ห้ามเลี้ยงสัตว์ เมื่อท่านมีชีวิตอยู่ การห้ามให้อาหารสุนัขจะเป็นข้อห้ามที่เคร่งครัด ชัดเจนมาก เพราะเมื่อสุนัขมาอยู่จะต้องเป็นภาระเรื่องการให้อาหาร มีปัญหาเรื่องความสกปรกจากมูล เห็บหมัด เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ส่งเสียงเห่าหอนเสียงดังหนวกหู บางครั้งก็กัดทำร้ายผู้มาปฏิบัติและยิ่งถ้าชาวบ้านรู้ว่ามีสุนัขอยู่ก็ยิ่งจะนำมาปล่อยเพิ่มรู้จักจบจักสิ้น นับว่าเป็นปัญหาใหญ่ทีเดียว วิธีป้องกันคือการไม่ให้อาหารกับสุนัขเพื่อให้มันไปอยู่ที่อื่นเสีย

๔. ห้ามปลูกผลไม้ ไม้ดอก ไม้ประดับในสำนัก หลวงพ่อเป็นพระที่ชอบปลูกต้นไม้ แต่จะปลูกแต่ต้นไม้ชนิดที่ให้ร่มเงาเท่านั้น ไม่ให้ปลูกผลไม้ เพราะเมื่อไม้มีผล ชาวบ้านหรือคนนอกก็จะเข้ามารบกวน ไม่ให้ปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ เพราะไม่ต้องการให้เสียเวลามาดูแลและการติดความสวยงามเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการเจริญ

สติ สำหรับบ้านที่พักอาศัยของผู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างนักปฏิบัติ ท่านก็แนะนำให้ปลูกผักไว้กินแทนการปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ แม้การทำบุญด้วยดอกไม้ราคาแพง ๆ ท่านก็ไม่สรรเสริญ มีคราวหนึ่งที่นักปฏิบัติเก็บดอกคาร์เนชั่นช่อหนึ่ง ซึ่งยังสวยงามและได้ชื่อว่าเป็นดอกไม้มีราคาแพงในสมัยนั้นขึ้นมาจากท้องร่อง นำมาปักไว้ในแก้วหน้ากุฏิ เมื่อหลวงพ่อเทียนมาพบเข้าก็ถูกท่านตำหนิ จนนักปฏิบัติผู้นั้นไม่กล้าเกี่ยวข้องกับดอกไม้ขณะที่อยู่ในวัดอีกเลย

๕. ผู้หญิงต้องแต่งกายมิดชิดเรียบร้อย ควรนุ่งผ้าถุงและใส่เสื้อผ้าสีสุภาพ หลวงพ่อไม่เน้นให้สวมชุดขาว ในสมัยที่ท่านมีชีวิตอยู่ แทบจะไม่มีญาติโยมคนใดใส่ชุดขาวอยู่ในสำนักปฏิบัติเลย เมื่อมีโยมที่อยู่ประจำ บางท่านคิดจะไปหาชุดขาวมาใส่อยู่วัด ท่านก็บอกว่ามีอย่างไรให้ใส่อย่างนั้น การจะไปหาชุดขาวมาใส่ให้คิดดูดี ๆ ด้วยปัญญาว่าจะสิ้นเปลืองมากขึ้นอีกเท่าไร และชุดสีขาวนั้นก็เป็นสีที่ดูแลยาก ทำให้ต้องมีข้อกังวล เกี่ยวกับเสื้อผ้าของฆราวาสนี้ ท่านเคยพูดว่าอยากมีคนละสามชุดเท่านั้น ไม่ต้องมีมากเป็นภาระ เสียเวลามาก

๖. ไม่ให้ยกมือสร้างจังหวะขณะฟังเทศน์ ข้อห้ามนี้อาจไม่ชัดเจนสำหรับบางคน เพราะเมื่อท่านมีชีวิตอยู่ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลังฉันหรือหลังสวดมนต์ – ทำวัตร เมื่อพระกำลังเทศน์ กำลังสอนจะไม่มีผู้ใดยกมือขึ้นสร้างจังหวะเลย ถ้ามีใครทำ ท่านจะตำหนิทันทีว่าเป็นการเสียมารยาท ไม่เคารพผู้พูด แม้บางครั้งมีผู้ตะแคงมือขึ้นบนขาและพลิกไปพลิกมาขณะฟังเทศน์อยู่ ถ้าท่านสังเกตเห็นจะบอก

ให้หยุดทันทีและพูดเหมือนเดิมว่าเสียมารยาท การทำความรู้สึกตัวขณะฟังไม่ได้ผลอะไร เมื่อฟังเทศน์ ให้ทำความรู้สึกตัวด้วยการใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้แตะกันเบา ๆ เท่านั้น

๗. ผู้ปฏิบัติไม่ควรเดินแกว่งแขน เพราะการเดินโดยเก็บแขนไว้เหมือนขณะเดินจงกรมจะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถทำความรู้สึกตัวได้ต่อเนื่อง ถ้าเป็นบุคคลทั่วไปท่านจะไม่ว่า แต่ถ้าเป็นผู้เข้ามาปฏิบัติในวัด ท่านก็จะเตือน แต่จริง ๆ แล้วผู้ปฏิบัติที่อยู่ประจำทุกคนก็เดินโดยไม่แกว่งแขนเป็นปกติวิสัยอยู่แล้ว

๘. ผู้ปฏิบัติควรใส่รองเท้าเดินจงกรม ข้อนี้ก็เช่นกัน เป็นกฎที่ไม่เด่นชัดหรือไม่เป็นที่รับรู้ทั่วไป เพราะเมื่อท่านมีชีวิตอยู่ น้อยคนนักที่จะถอดรองเท้าเดินจงกรม หลวงพ่อเองก็ใส่รองเท้าเดินจงกรมทุกครั้ง และเมื่อมีผู้ปฏิบัติบางคนถอดรองเท้าเดินให้ท่านเห็น ท่านก็จะบอกให้ใส่รองเท้าเสีย เพื่อจะได้รู้สึกตัวตนตามแบบชีวิตจริงที่เป็นอยู่ และป้องกันการตกไปสู่อารมณ์สมถะด้วย

๙. ห้ามอ่านหนังสือทุกประเภท เพราะการอ่านหนังสือและการพูดคุย ทำให้เราอยู่ในความคิดตลอดเวลา ไม่มีโอกาสสัมผัสความรู้สึกเมื่อร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะหนังสือพิมพ์เป็นของต้องห้ามอย่างยิ่งในยุคนั้น เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่สามารถทำให้จิตส่งออกนอกได้มากที่สุด จึงนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญ และถ้ามีอุปกรณ์สื่อต่าง ๆ ติดตัวไปด้วยก็คงถูกห้ามอย่างแน่นอน สำหรับคนที่ชอบดูภาพยนตร์ดนตรีและรายการโทรทัศน์ต่าง ๆ หลวงพ่อเคยสอนไว้ว่าเรามัวเสียเวลาไปหลงเพลิดเพลินกับเขา ขอให้รู้ว่านั่นเขา

ไม่ได้กำลังเล่นเพราะความนึกสนุก แต่เขากำลังทำมาหากิน ประกอบอาชีพของเขา เพราะฉะนั้นเราก็ควรสนใจทำหน้าที่ของเราด้วยเหมือนกัน

๑๐. ผู้ปฏิบัติในสำนักของหลวงพ่อเทียนไม่ควรนั่งนิ่ง ๆ สิ่งนี้เป็นเรื่องที่ท่านปรารภบ่อยมาก อย่าอยู่นิ่ง ๆ ให้ทำความรู้สึกตัวในทุกสถานที่ แม้อยู่ท่ามกลางผู้คนก็ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้สัมผัสกันเป็นจังหวะอยู่ตลอด สำหรับตัวหลวงพ่อเอง ขณะที่ป่วยอยู่ หากจะดูว่าท่านหลับหรือตื่นก็ให้ดูที่นิ้วมือว่าขยับอยู่หรือไม่ ถ้านิ้วมือไม่ขยับ แสดงว่าท่านหลับอยู่ และเมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นเมื่อใด นิ้วทั้งสองของท่านจะขยับทันที

ข้อห้ามและข้อควรปฏิบัติเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงความปรารถนาของหลวงพ่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้มีโอกาสรู้สึกตัวได้ต่อเนื่องมากที่สุด เพื่อสุดท้ายจะได้ลุถึงคุณธรรมขั้นสูงสุดของมนุษยชาติอย่างแท้จริง จึงควรที่ผู้ปฏิบัติรุ่นต่อ ๆ มาจะรักษาไว้หรือนำมาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมต่อไป

ยังมีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่หลวงพ่อเข้มงวดกับนักปฏิบัติผู้หญิงที่อยู่ประจำกับท่าน ซึ่งนับว่าน่าสนใจและควรจะได้บันทึกไว้ เพื่อให้คนรุ่นหลังมีโอกาสได้ยินได้ฟัง เผื่อจะเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย



แม้หลวงพ่อเทียนจะพูดเสมอว่า พระสงฆ์ แม่ชี ฆราวาส ญาติโยม ล้วนแต่เป็นการสมมติขึ้นมาเท่านั้น **แต่ตัวท่านเองจะให้ความสำคัญหรือเคารพสมมติมาก** ท่านจะสั่งให้พวกผู้หญิงที่มาปฏิบัติอยู่ประจำกับท่านปฏิบัติต่อพระด้วยความเคารพอย่างยิ่ง สามวาให้หมอบ สามศอกให้คลาน คือการเข้าใกล้พระ ถ้าอยู่บนศาลาก็ให้เดินเข่าเข้าหา ขณะพูดคุยสนทนากับพระก็ให้พนมมืออยู่ตลอด ถ้าพระยืนอยู่ แม้ในบริเวณวัดก็ห้ามยืนพูดโต้ตอบกับพระ แต่ให้นั่งคุกเข่าลงกับพื้น เดินสวนกับพระให้ก้มค้อมกายลงต่ำ ๆ ไม่ให้สบตาพระ ดังนี้เป็นต้น

สำหรับกิริยามารยาทด้านอื่น ๆ นั้น หลวงพ่อจะพยายามแนะนำการปฏิบัติตนขณะอยู่ในสำนักเพื่อก่อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ คำแนะนำนี้อาจจะไม่เหมือนกันทุกคน ถ้าเป็นญาติโยมที่มาปฏิบัติเป็นบางโอกาส หรือไปเช้าเย็นกลับก็จะเป็นลักษณะหนึ่ง สำหรับผู้ปฏิบัติที่ปวารณาตัวอยู่ปฏิบัติกับท่านเป็นเหมือนนักเรียนประจำก็จะมีข้อกำหนดที่ละเอียดลงไปอีก เพื่อเอื้ออำนวยต่อการทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องได้มากที่สุด เช่น ให้ตื่นแต่เช้า เมื่อลืมตาขึ้นให้ทำความรู้สึกตัวก่อน นั่งสร้างจังหวะสักครู่หนึ่ง แล้วจึงค่อยลุกขึ้นล้างหน้าเงียบ ๆ อย่าให้มีเสียงดังรบกวนใคร จากนั้นให้เดินจงกรมอยู่ใกล้ ๆ ที่พักของตนเอง เรื่องการปฏิบัติอยู่ใกล้ ๆ กุฏิที่พักนี้ ท่านจะพูดบ่อย ๆ คือถ้าทำได้ก็ไม่ให้เดินไปปฏิบัติที่อื่น เมื่อใกล้เวลาทำวัตร สวดมนต์จึงให้ไปเดินจงกรมอยู่ใกล้ ๆ ที่ทำวัตร พอระฆังตี ก็ให้เข้าประจำที่ทันที ไม่ให้ใครต้องมารอเรา แม้เวลาฉันก็ให้ทำเช่นนั้นเหมือนกัน

ในขณะเมื่อท่านอยู่ในวัดสนามใน การฉันบนศาลา ผู้ปฏิบัติจะนั่งเป็นสองแถวหันหน้าเข้าหากัน รอให้รถเข็นอาหารผ่านมาแล้วจึงเลือกหยิบอาหารที่ตนต้องการใส่กาละมังของตน หลวงพ่อจะอบรมไว้เป็นอย่างดี ว่าห้ามจ้องมองดูอาหารแต่ไกล รอให้รถเข็นเลื่อนเข้ามาใกล้ตัวแล้วจึงชำเลืองดูว่าจะเลือกถุงไหน เมื่อรถมาถึงตรงหน้าจึงค่อยหยิบ หยิบได้เฉพาะอาหารที่อยู่ฝั่งที่ตนนั่งเท่านั้น ห้ามยกก้นพ้นพื้นไปหยิบถุงอาหารจากฝั่งโน้นเป็นอันขาด ขณะอยู่บนศาลาห้ามผู้ปฏิบัติหญิงลุกขึ้นเดินก้มหลัง ให้ใช้การเดินด้วยเข่าแทน ขณะรับประทานอาหารต้องระวังไม่ให้มีเสียงช้อนกระทบกะละมังดังก๊อกแก๊ก บรรยากาศการฉันอาหารในสมัยนั้นจึงแทบจะเงียบสนิท จนมีหลายครั้งที่ญาติโยมบางคนเดินผ่านประตูวัดเข้ามาแล้วเผลอพูดคุยกัน ต้องตกใจเมื่อสังเกตเห็นว่ามีพระและผู้ปฏิบัติทั้งวัดกำลังฉันอาหารอยู่อย่างสงบใกล้ ๆ พวกตนนั่นเอง

นอกจากนี้หลวงพ่อจะสอนให้ทุกคนนั่งหลังตรงอยู่เสมอ ท่านบอกว่าการนั่งหลังงอเป็นการพ่ายแพ้ต่อความทุกข์ไปครึ่งหนึ่งไปแล้ว เวลาสร้างจังหวะก็จะไม่ให้นั่งพิงข้างฝา แต่ให้นั่งด้วยท่าทางที่ถูกต้องตามที่ท่านสอนอยู่สมอ เป็นที่น่าสังเกตว่าหลวงพ่อจะไม่เคยนั่งหลังค่อมเลย แม้ขณะฉันอาหารท่านก็ไม่เคยโค้งหลังลงรับคำข้าว แต่จะเหยียดหลังทั้งแผ่นลดลงมารับคำข้าวจากมือตัวเอง ขณะเคี้ยวก็จะนั่งหลังตรงเช่นกัน เคี้ยวช้า ๆ วางช้อนลง กวาดตามองไปรอบ ๆ โดยที่มือข้างหนึ่งจับอยู่ที่ข้อมืออีกข้างหนึ่งเสมอ เมื่อฉันเสร็จแล้วท่านจะใช้น้ำที่เหลือในแก้วน้ำดื่มของท่านล้างมือ เช็ดมือด้วยกระดาษทิชชู่จนแห้งสะอาดทีละนิ้ว กิริยาการฉันอาหารของท่านจะดูเป็น

จังหวะนุ่มนวลน่ามองเป็นอย่างยิ่ง เมื่อเสร็จจากการฉัน หลวงพ่อจะให้พระโยมทุกรูปทุกคนรับผิดชอบล้างภาชนะของตนไม่ให้เป็นภาระของใครคนใดคนหนึ่งเพื่อจะได้มีเวลาปฏิบัติด้วยกัน

มารยาทอีกอย่างหนึ่งที่ท่านสอนก็คือขณะทำวัตร ครั้งใดที่จะกราบ ท่านจะบอกให้คอยชำเลืองดูพระองค์ที่อยู่หัวแถวโดยจะต้องก้มลงกราบและลุกขึ้นมาพร้อม ๆ กัน ถ้ามีผู้ปฏิบัติเกินกว่าหนึ่งคนนั่งสนทนากับท่านอยู่ เมื่อจะกราบก็ต้องคุกเข่าให้เข่าเสมอกันทุกคนก่อนจึงก้มลงกราบพร้อมกันตามวิธีการที่ท่านฝึกสอนไว้

ผู้ปฏิบัติหญิงยังคงมีข้อปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่อีกหลายข้อ เช่น ห้ามเปิดปากหาว ถือเป็นการเสียมารยาทและขาดสติ แม้จะเอามือปิดปากก็ไม่ได้ จะต้องหาวขณะที่ปิดปากสนิท ห้ามถอนหายใจ เพราะการถอนหายใจเป็นการสร้างนิสัยให้จิตใจจมลงสู่ความทุกข์ได้โดยง่าย เหมือนเป็นการเปิดประตูให้ความทุกข์เข้ามาในจิตใจได้โดยทันที หรือแม้แต่การตากผ้าถุง ต้องให้เรียบร้อยไม่มีรอยยับย่น ต้องดึงชายผ้าให้ตึงเสมอกันตลอดทั้งผืน ให้ตากในที่ลับตาคน ไม่ให้ตากทิ้งค้างคืนไว้ การเก็บมุ้งและกลดที่แขวนทิ้งไว้ต้องทำให้เรียบร้อยโดยต้องรวบตัวมุ้งมาพันเข้าด้วยกันให้เล็กที่สุด แล้วนำมาเป็นผูกเป็นเงื่อน มัดติดกับส่วนบนสุดของแกนร่มด้านในให้ดูเป็นระเบียบงดงาม

ข้อปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกตัวได้อย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ การจะทำเช่นนั้นได้เคล็ดลับอยู่ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องไม่เคลื่อนไหวตามความเคยชิน ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการเคลื่อนไหวของตนเสียใหม่ให้สอดคล้องกับการเจริญสติ และเพื่อการณ์นี้โดยเฉพาะ หลวงพ่อได้พยายามให้ทุกคนได้ฝึกท่าการสร้างจังหวะ การเดินจงกรม ท่ากราบ ท่าลุกนั่ง ท่านอน ที่ท่านคิดขึ้นมาให้นำมาใช้จนเป็นนิสัย โดยเฉพาะการสร้างจังหวะ ท่านจะเตือนให้ทำให้ถูกต้องเสมอ โดยกล่าวว่าหลวงพ่อคิดนานมากกว่าจะได้เป็น ๑๔ จังหวะนี้ขึ้นมา ไม่ว่าใครจะตามความถนัดของเขาแบบไหน ตัวเราจะต้องทำอย่างถูกต้องให้คนทั่วไปได้พบเห็นอยู่ตลอด สำหรับตัวหลวงพ่อเทียนเองนั้น เมื่อยังมีสุขภาพแข็งแรงดีอยู่ ท่านก็จะลุก ยืน เดิน นั่ง นอน และสร้างจังหวะตามท่าทางที่ท่านสอนนักปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

การให้คำปรึกษา

มีผู้ปฏิบัติบางท่านที่เคยได้ยินการให้คำแนะนำของหลวงพ่อในการปฏิบัติตัวกับผู้ที่เข้ามาปรึกษาชีวิตกับท่าน เห็นว่ามีหลายครั้งเป็นคำแนะนำที่น่าสนใจ จึงได้จดจำไว้และคิดว่าน่าจะบันทึกเพื่อส่งต่อให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นต่อไป

ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งขณะปฏิบัติอยู่นั้นก็เกิดความคิดในทางไม่ดีขึ้นมาในจิตใจ ทั้งที่ไม่อยากจะคิดแต่ก็ไม่สามารถสลัดความคิดนั้นออกไปได้ จึงรู้สึกเสียใจมากว่าทำไมตนจึงเลวร้ายเช่นนั้น เมื่อเขานำความทุกข์ไปเล่าให้หลวงพ่อฟัง ท่านจึงบอกว่าไม่ให้ไปถือสาความคิด เพราะความคิดนี้มันไม่ใช่ตัวเรานะ จะไปบังคับมันได้อย่างไร ถ้าบังคับความคิดได้เสียแล้ว ก็จะมาปฏิบัติธรรมกันอีกทำไม เมื่อรู้ว่ามันเป็นแค่ความคิด เราไม่ถือสา ไม่ให้ความสำคัญกับมันเสียแล้ว มันจะหายไปเอง ความคิดก็เหมือนกับแขกมาเยี่ยมบ้านเรา

ถ้าเจ้าของบ้านคือตัวเรา ยินดีต้อนรับเออออห่อหมก หมกมุ่นอยู่กับความคิดนั้น แขกก็จะมาเยี่ยมอีกบ่อย ๆ แต่ถ้าเราไม่สนใจแขกหรือความคิดพวกนั้นก็จะไม่เข้ามาในจิตใจเราอีกเลย ได้ฟังอย่างนั้น เขาก็หายจากความเครียดทันที กลับไปปฏิบัติต่อได้เหมือนเดิมต่อไป

ผู้ปฏิบัติอีกท่านหนึ่งปฏิบัติไปก็เกิดระลึกถึงอดีตของตนเอง เกิดเสียใจร้องไห้สะอึกสะอื้น ตั้งใจจะเดินไปเล่าความตั้งใจในอดีตให้หลวงพ่อฟัง พอเริ่มจะเล่าเรื่อง หลวงพ่อก็ขัดขึ้นด้วยอาการขบขันแบบสมเพชว่า โอย! มันคิดอะไรขึ้นมาก็ไปเป็นกับมันด้วย มันก็เต็มทีแล้ว เป็นสัตว์เดรัจฉานแล้ว... หลวงพ่อพูดเท่านั้น ผู้ปฏิบัติก็ได้สติกลับมารู้สึกตัว หยุดร้องไห้ กลับไปปฏิบัติต่อได้อีกครั้งหนึ่ง

มีแพทย์หญิงท่านหนึ่งเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า พ่อแม่ของตนเสียชีวิตไปหมดแล้ว ตนเองขณะนี้อยู่กับความทุกข์ วิตกกังวลคิดถึงท่านทั้งสอง อยากรู้ว่าขณะนี้ท่านอยู่ที่ไหน เป็นอย่างไรบ้าง ทำบุญไปให้แล้วจะถึงหรือเปล่า ควรทำบุญอย่างไรจึงจะดีที่สุด หลวงพ่อตอบว่าลูกเป็นชาติภพใหม่ของพ่อแม่ ลูกเป็นสิ่งเดียวกับพ่อแม่ ความทุกข์ความสุขของพ่อแม่ขึ้นอยู่กับความทุกข์ความสุขของลูก ถ้าลูกเป็นคนดี มีความสุขกายสบายใจ แม้จะไม่ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เลย พ่อแม่อยู่ภพไหนภูมิไหนก็เป็นสุข ถ้าลูกเป็นคนไม่ดีหรือทุกข์กายทุกข์ใจ แม้จะทำบุญให้มากมายเพียงใด พ่อแม่อยู่ภพไหนภูมิไหนก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นขอให้ดูแลตนเองให้ดี และไม่ต้องกังวลถึงความทุกข์ความสุขของท่านอีกต่อไป แพทย์หญิงผู้นั้นก็รู้สึกสบายใจขึ้นมากและสามารถถอนจิตใจออกมาจากความทุกข์ที่ตนเองตกจมอยู่เป็นเวลานานตั้งแต่วันนั้น

มีผู้ชายอีกคนหนึ่งเพิ่งสำเร็จการศึกษา เข้ารับราชการบรรจุทำงานในจังหวัดที่ห่างไกลบ้านของตน จึงจำเป็นต้องปรับตัวกับเพื่อนใหม่ที่อยู่ร่วมกัน เพื่อไม่ให้ความขัดแย้งเกิดขึ้น โดยจำเป็นต้องดื่มสุราและเที่ยวกลางคืนทั้งที่ใจไม่ชอบเลย และก็ไม่เคยประพฤติเช่นนี้มาก่อน แต่ก็ไม่รู้จะหลีกเลี่ยงได้อย่างไร หลวงพ่อแนะนำว่าถ้าเขามาชวนก็ให้ตอบว่าไม่ว่าง เขาแย้งว่าก็ความจริงแล้วเขาว่างอยู่ ถ้าพูดเช่นนั้นก็กลายเป็นโกหก ผิดศีล ผิดสัจจะ หลวงพ่อบอกว่า **สัจจะแท้จริง แปลว่าความจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้** เช่นทำอย่างนั้นเป็นผี ทำอย่างนี้เป็นเทวดา ทำอย่างนี้เป็นพระอริยบุคคล ไม่ได้แปลว่าพูดอย่างไรต้องทำอย่างนั้น ถ้าเช่นนั้นเวลาเราโกรธแล้วพูดว่าจะไปฆ่าคนนั้น จะไปตีคนนี้ พอหายโกรธแล้ว ไม่ไปทำตามนั้นก็เป็นการผิดสัจจะเหมือนกันใช่ไหม ชายคนนั้นก็บอกว่าถ้าเราทำไม่เหมือนเขา เขาก็จะว่าเราไม่ดีสิครับ หลวงพ่อถามว่า**เพื่อนว่าเราดี แต่ความจริงเราฉิบหายแล้วจะเหลืออะไร** ถ้าเพื่อนว่าเราไม่ดีแท้จริงเราดีแล้วจะกลัวอะไร จะทำอะไรก็ตาม คนพาลชมร้อยคนบัณฑิตคัดค้านเพียงคนเดียว ให้ฟังคำบัณฑิตนั้น ถ้าบัณฑิตคนเดียวเห็นว่าดีงาม แม้คนพาลร้อยคนคัดค้านก็ไม่ต้องไปฟังคำคนพาลเหล่านั้นเลย

มีหญิงนักธุรกิจชาวสิงคโปร์ผู้หนึ่งเดินทางมาพบหลวงพ่อ ขอให้ท่านช่วยอวยพรให้เพราะตนกำลังจะเริ่มทำธุรกิจและมองหาคนเข้ามาเป็นหุ้นส่วนอยู่ ขณะนั้นกำลังเกิดปัญหาว่าคนที่มีเงินก็ดูจะไม่ค่อยซื่อสัตย์ คนที่ดูซื่อสัตย์ก็ไม่ค่อยมีเงิน และคนที่ทั้งรวยทั้งซื่อสัตย์ก็ไม่คิดอยากร่วมธุรกิจกับตน จึงอยากให้หลวงพ่อช่วยอวยพรให้คนที่ทั้งรวยทั้งซื่อสัตย์ยอมร่วมธุรกิจด้วย หลวงพ่อถามว่าเขากำลังมีความโลภ รู้ตัวหรือไม่ หญิงนั้นตอบว่าเขาไม่ได้มีความโลภเลย แต่มีความจำเป็นต้องทำหน้าที่ของแม่ ตนเองมีลูกชายสองคน คนแรกส่งไปเรียนอยู่ที่สหรัฐอเมริกาแล้ว ลูกคนที่สองต้องการจะไปบ้าง แต่เขาไม่มีเงินจะส่งไป การคิดเริ่มทำธุรกิจนี้ก็เพื่อจะได้มีเงินส่งลูกคนที่สองไปบ้าง ลูกจะได้ไม่ต้องน้อยใจว่าแม่รักลูกไม่เท่ากัน หลวงพ่อว่าจะทำอะไรให้คิดพึ่งตัวเอง อย่าไปหวังพึ่งคนอื่น เขาบอกว่าตัวเองนั้นพึ่งตนเองมาตลอด เขาเป็นเด็กกำพร้าสู้ชีวิตด้วยตนเอง เมื่อมีสามี สามีก็ทิ้งไป เลี้ยงลูกคนเดียวมาตลอด คราวนี้มีความจำเป็นจริง ๆ จึงได้คิดพึ่งผู้อื่น หลวงพ่อถามต่อว่า เราไม่มีพ่อแม่จึงคิดว่าถ้าเราได้พึ่งพ่อแม่เหมือนคนอื่นเขาก็จะมีความสุขใช่ไหม *ตอบว่าใช่* หลวงพ่อพูดต่อว่าความคิดที่อยากจะพึ่งพ่อแม่ทำให้เราทุกข์มากขึ้นใช่ไหม *ตอบว่าใช่* ถามต่อว่าเมื่อมีสามี คิดจะพึ่งสามีใช่ไหม *ตอบว่าใช่* ถามต่อว่าด้วยความคิดที่หวังจะพึ่งสามีกลับมาทำให้เราทุกข์เพิ่มขึ้นอีกใช่ไหม *ตอบว่าใช่* ถามต่อว่ามีลูกคิดอยากจะพึ่งลูกใช่ไหม *ตอบว่าใช่* หลวงพ่อถามต่อว่าแล้วลูกก็เลยมาทำให้มีทุกข์เพิ่มขึ้นอีกใช่ไหม *ตอบว่าใช่* หลวงพ่อว่าแล้วยังไม่เข็ดอีกหรือ ยังคิดจะพึ่งผู้อื่นต่อไปอีกหรือ เขาตอบว่าเขาไม่มีทางเลือกเลย ถ้าไม่ทำเช่นนั้น ลูกคนที่สองจะต้องเสียใจ หลวงพ่อถามว่าลูกที่ไปอเมริกา

เป็นคนไม่ดีได้ไหม *ตอบว่าได้* หลวงพ่อถามว่าลูกอยู่สิงคโปร์ไม่ไปอเมริกาเป็นคนดีได้ไหม *ตอบว่าได้* ถามต่อว่าลูกทั้งสองคนเขาเชื่อฟังคำพูดเราทุกคำไหม *ตอบว่าไม่ทุกคำ* หลวงพ่อจึงว่าทุกคนมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบเลือกทางชีวิตตัวเอง ลูกจะดีจะชั่วไม่ได้อยู่ที่เราเพียงคนเดียว ขึ้นอยู่กับตัวเขานั้นแหละ แม้ตัวเราเองไม่มีพ่อแม่ดูแลช่วยเหลือมาตั้งแต่เล็กก็ยังรักษาตนมาได้ดีอย่างนี้ ลูกนั้นโชคดีกว่าเรามากแล้วที่มีแม่คอยช่วยเหลือเกื้อกูล ฉะนั้นจะทำอะไรก็ทำไปให้ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เมื่อไม่ได้อย่างที่คิดก็จำเป็นต้องให้มันเป็นไปเช่นนั้น อย่าดิ้นรนจนเกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนขึ้น หญิงผู้นั้นก็นิ่งไปสักครู่หนึ่ง แล้วจึงบอกเขาเข้าใจที่หลวงพ่อสอนแล้ว แต่ถึงอย่างไรเขาก็มาแล้ว จะได้หรือไม่ได้ก็จะไม่กังวลอีก แต่อย่างน้อยให้หลวงพ่อช่วยอวยพรให้เขาสักครั้งหนึ่ง หลวงพ่อให้เขาเอาปากกามาจดพรของหลวงพ่อไว้ จะได้จำไปใช้ในชีวิตต่อไป พรนั้นมีอยู่ว่า **“จงทำดีไปเรื่อย ๆ จนความดีนั้นเกิดมีขึ้นในตัวเรา จะได้พึ่งความดีในตัวเองนั้นตลอดไป”**

ผู้ปฏิบัติชายอีกท่านหนึ่งมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะพักงานออกมาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อสักช่วงหนึ่ง แต่ภรรยาไม่ยินยอม เกรงว่าเมื่อสามีเข้าใจธรรมะแล้วจะไม่ยอมกลับมาหาตนอีก เมื่อรู้ว่าภรรยาทุกข์ใจ สามีก็ไม่สามารถออกมาได้เพราะกลัวว่าจะกังวลจนไม่สงบพอที่จะปฏิบัติธรรม แต่ครั้นจะไม่พักงานออกมาก็รู้สึกฝืนใจตนเองเพราะอยากลองปฏิบัติดูเพื่อจะได้พ้นทุกข์กับเขาบ้าง เมื่อเล่าเรื่องให้หลวงพ่อฟัง หลวงพ่อจึงบอกทั้งสองสามีภรรยาว่าให้เลิกกังวลเพราะสามีภรรยานั้นผูกพันกันมากยิ่งกว่าพ่อแม่กับ

ลูก โดยยกตัวอย่างว่าพ่อแม่กับลูกนั้นเคยเลี้ยงดูกันมาแต่เล็กก็จริง แต่เมื่อลูกแต่งงาน การจะขอเงินจากลูกก็ต้องขอยืม และลูกจะขอเงินจากพ่อแม่ก็ต้องยืมอีกเหมือนกัน แต่ระหว่างสามีภรรยาแล้วไม่มีการเป็นหนี้เกิดขึ้นเลย ไม่ว่าใครจะหาเงินนั้นมาได้ก็ตาม จึงว่าสามีภรรยานั้นผูกพันกันมากกว่าพ่อแม่กับลูก ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจธรรมะจริง ๆ แล้วจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะไม่ย้อนกลับไปหาคู่ครองของตน แม้แต่ตัวหลวงพ่อเองเมื่อออกจากบ้านไปปฏิบัติธรรม ตั้งใจว่าจะไม่ย้อนกลับไปหาภรรยาท่านอีก แต่ครั้นเมื่อเข้าใจธรรมะแล้วท่านก็นึกถึงคุณของเขาที่ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุข ดูแลกันขึ้นมาทันที ท่านจึงกลับไปบ้านช่วยสั่งสอน เป็นกำลังใจให้จนแม่หอม ภรรยาของท่านถึงที่สุดแห่งทุกข์เช่นเดียวกับท่านแล้ว จึงได้ออกบวชเป็นพระตั้งแต่นั้นมา เพราะฉะนั้นภรรยาจึงไม่ควรต้องกังวลเรื่องนี้

ความเห็นของหลวงพ่อเรื่องการใช้ชีวิตคู่

หลวงพ่อเทียนเคยกล่าวว่าชีวิตที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมมากที่สุดคือชีวิตของคนโสด เพราะคนโสดไม่ต้องรับภาระในหลาย ๆ เรื่อง ชีวิตคู่นำมาซึ่งปัญหาและอุปสรรคในการเข้าถึงธรรมะขั้นสูง จนบางครั้งทำให้ถึงกับหมดโอกาสที่จะได้ยกจิตใจของตนให้พ้นทุกข์ไปได้เลยก็มี ท่านได้พูดถึงการติดกับของความรักและกามารมณ์ทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย โดยยกตำนานเรื่องเล่าพื้นเมืองของชาวอีสานเรื่องปู่สังกะสา ย่าสังกะสี ซึ่งเป็นต้นตระกูลมนุษย์เราว่าแต่เดิมนั้นเป็นพรหม สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ เมื่อเดินทางท่องเที่ยวมาถึงโลกเรา ได้กลิ่นหอมของดินชนิดหนึ่งเข้าก็เกิดหลงไหล กินดินที่หอมหวานนั้นเข้าไปจนทำให้อำนาจวิเศษเสื่อมลง ไม่สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้อีก กลายเป็นมนุษย์เดินดินธรรมดา มีลูกหลาน

ออกมาเป็นชาวโลกทุกวันนี้ เปรียบเสมือนชีวิตโสดซึ่งมีความคล่องตัว เบากาย เบาใจ เมื่อหลงติดกับดักของความรักและกามารมณ์เข้าก็ชักนำเอาภาระ ปัญหาและความทุกข์มากมายมาสู่ตนเองดังนี้

เหตุที่ชีวิตครอบครัวกลายเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงการพ้นทุกข์เพราะความผูกพันห่วงใยที่มีต่อบุคคลในครอบครัวของตนนั้น จะก่อความกังวลให้บุคคลอยู่ตลอดเวลา หลวงพ่อกล่าวถึงความหมายของวงแห่งปฏิจจสมุปบาทหรือวงล้อของเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นในจิตใจที่เริ่มต้นจากอวิชชา ทำให้เกิดตัณหาวนไปเรื่อย ๆ ไม่รู้จบนั้น ว่าแท้จริงแล้วคือวงแห่งความคิดที่คนคนหนึ่งจะฝักใฝ่วนไปวนมาอยู่ตลอดเวลา จนไม่สามารถเปิดโอกาสให้ธรรมชาติที่แท้จริงแสดงตัวออกมาได้เลย คนโสดจะคิดกังวลห่วงใยแต่เรื่องตนเองคนเดียวจึงนับว่ามีวงปิดกั้นสภาวะธรรมอยู่เพียงวงเดียว คนที่มีคู่ครองก็จะเฝ้าคำนึงห่วงใยคู่ครองของตน นับว่ามีสองวง ถ้ามีทายาทกี่คน วงแห่งปฏิจจสมุปบาทนี้ก็จะเพิ่มขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นถ้าเลือกได้ หลวงพ่อจะแนะนำให้คนที่ยังไม่ได้แต่งงานและต้องการใช้ชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมครองความเป็นโสดของตนเองไว้

ความเห็นของหลวงพ่อเรื่องการทำบุญ

เกือบทุกครั้งของการเทศน์ หลวงพ่อมักจะพูดถึงความหมายของคำว่า "บุญ" โดยบอกว่า**บุญคือรู้** (รู้วิธีแก้ความทุกข์ของตนเอง) ขณะที่**บาปคือความไม่รู้** (ไม่รู้ว่าสาเหตุของความทุกข์และวิธีแก้ทุกข์คืออะไร) หลวงพ่อไม่เคยเทศน์สั่งสอนให้คนแสวงหาบุญด้วยการนำทรัพย์สินสิ่งของมาถวายพระ หรือการบริจาคเงินทองเช่นเดียวกับครูบาอาจารย์ทั่วไป ท่านมักจะยกตัวอย่างการทำบุญของตัวท่านเองไม่ว่าจะด้วยการบวช การทอดกฐิน ผ้าป่า แม้จนการสร้างโบสถ์วิหารด้วยเงินของท่านผู้เดียวจนแล้วเสร็จทั้งหลัง ก็ยังไม่สามารถเอาชนะหรือแก้ปัญหาความทุกข์ได้ ท่านยังเคยกล่าวว่า สร้างโบสถ์หนึ่งหลังไม่เท่ากับการมารู้สึกตัวครั้งเดียว อันอามิสสบูชานั้น แม้จะนำมาถวายพระพุทธเจ้าตั้งแต่พื้นดินสูงขึ้นไปจนถึงชั้นอกนิฏฐพรหม ก็ยังไม่สามารถช่วยให้เราพ้นความทุกข์ได้เลย สติปัญญาของเราเท่านั้น

ที่จะพึ่งพาได้ ไม่ใช่การบริจาคทรัพย์ทำบุญกับพระเพื่อรอให้ผลบุญมาตอบสนองหรือช่วยเหลือเราในภายหลัง หลวงพ่อเคยเตือนญาติโยมทั้งหลายว่า การนำเงินไปทำบุญกับพระนั้น บางครั้งก็เป็นเรื่องงมงาย โง่เขลา เราต้องใช้ปัญญาคิดพิจารณาให้ดี พระได้เงินไปใช้สบาย ๆ โดยที่เราต้องเสียเงินที่หามาได้ด้วยความยากลำบากไปโดยไม่ได้ผลใด ๆ ตอบแทนเลยก็มี ท่านได้เล่าเรื่องตายายคู่หนึ่งที่อำเภอเชียงคานให้ว่าทั้งสองคนนี้เป็นคนมีอันจะกิน เมื่อเริ่มแก่ชราลงก็รู้สึกกังวลว่าจะไม่มีคนคอยดูแลในยามที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เพราะทั้งสองไม่มีบุตรด้วยกัน จึงชวนกันไปทำบุญด้วยหวังว่าผลบุญนั้นจะมาช่วยเหลือตนเอง เวลานั้นเกิดคบหากับพระที่มีสมณศักดิ์รูปหนึ่งเป็นพระที่เทศน์ดี สอนดี น่าเลื่อมใสศรัทธา พระรูปนี้ได้ชวนสองสามีภรรยาทำบุญมากมายหลายสิ่ง ทั้งสองคนก็เห็นดีด้วย ไม่มีใครขัดใครแต่อย่างใด จนกระทั่งเงินที่สะสมมาหมดลง สองตายายจึงลำบากมาก ผลบุญที่หวังไว้ก็ไม่ตามมาตอบสนองสักที ส่วนพระรูปนั้น เมื่อได้เงินมากจนพอใจก็สึกออกไปซื้อเรือกลไฟประกอบอาชีพค้าขายจนร่ำรวย สองตายายก็ได้แต่ใช้ชีวิตอย่างยากจนข้นแค้น มีแต่นองน้ำตาจนตายจากไป

หลวงพ่อจึงว่าการทำบุญนั้นถ้าไม่รู้ว่าบุญคืออะไรแล้วก็อาจจะเป็นบุญที่เปล่าประโยชน์ หลวงพ่อแนะนำว่ายิ่งเราไม่มีลูกไว้คอยดูแลเมื่อยามแก่เฒ่า เรายิ่งจำเป็นต้องสะสมไว้ช่วยเหลือตนเองในยามทำมาหากินไม่ได้แล้ว พร้อมทั้งยกเรื่องของตายายอีกคู่หนึ่งว่า ทั้งสองคนเป็นคนยากจน เมื่อเฒ่าชราลง ลูกหลานก็ไม่ค่อยจะมาดูแลจึงต้องลำบากมาก ต่อมาก็ช่วยกันคิดอุบายอย่างหนึ่งขึ้น

โดยนำเอาหินก้อนหนึ่งมาห่อผ้าไว้ เมื่อลูกหลานบังเอิญมาที่บ้าน ก็แสร้งเอาห่อผ้านั้นไปหลบซ่อน ทำท่าระวังระไวไม่ให้ใครเดินผ่านเข้าไปใกล้บริเวณนั้น พวกลูกหลานก็พากันคิดว่าสองตายายนี้ซุกซ่อนสมบัติมีค่าเอาไว้ ต่างคนจึงต่างเข้ามาช่วยกันดูแลด้วยความอยากได้สมบัติที่เข้าใจว่ายังมีหลงเหลืออยู่นั้น ทำให้สองสามีภรรยามีความสุขสบายขึ้นเพราะอุบายที่คิดขึ้นมานี้เอง

หลวงพ่อยังได้ย้ำถึงการทำบุญกับพระว่า พระนั้นมีหลายประเภท พระโดยทั่วไปนั้นมักไม่มีเรื่องอื่นใดนอกจากต้องการเงินในกระเป๋าของญาติโยม จนมีคำพังเพยของคนเมืองเลยโบราณว่า "ผู้หญิงหาผัว เจ้าหัวหาเงิน" มีความหมายว่า ถ้าลองไปฟังผู้หญิงสาว ๆ คุยกันมักจะคุยกันเรื่องชายหนุ่ม ส่วนพระนั้นก็ไม่มีเรื่องอะไรนอกจากพูดเรื่องจะเอาเงินจากญาติโยมอย่างเดียวเท่านั้น กับอีกสำนวนหนึ่งคือ "ฟังคำพระเสียซะเสียซาย เสียทรัพย์เสียสิน เสียเวลมเสียเวลา" แปลว่า การฟังคำพระนั้นจะทำให้เสียทรัพย์สินเงินทองให้พระแล้วยังจะเสียเวลาไปเปล่า ๆ อีกด้วย เพราะพระส่วนใหญ่ก็มักจะประพฤติตนเช่นนั้นจนทำให้เกิดสำนวนเหล่านี้ขึ้นตามที่ชาวบ้านทั่วไปพบเห็นมาจนเคยชินเป็นเวลาหลายชั่วอายุคนนั่นเอง

นิทาน

การเทศน์การสอนของหลวงพ่อจะมีหลายครั้งที่ท่านยกนิทานขึ้นมาประกอบการสอน บางเรื่องก็ฟังดูธรรมดา บางเรื่องก็มีประโยชน์มาก สามารถเตือนสติผู้ปฏิบัติได้ดีทั้งที่บางเรื่องก็เป็นเรื่องพื้น ๆ ที่คนทั่วไปเคยรับรู้กันอยู่แล้ว แต่เมื่อท่านนำมาเล่าได้ถูกสถานการณ์ก็กลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากทีเดียว เช่น เรื่องกระต่ายตื่นตูม ในสมัยของท่านจะมีผู้ปฏิบัติหญิงหลายคนที่เป็นคนขี้ตื่นตกใจ วิตกจริตคิดหวาดกลัวไปล่วงหน้าจนทำให้ต้องมีความทุกข์มากโดยไม่มีสาเหตุอันสมควร หลวงพ่อเทศน์สอนว่าให้ใช้ชีวิตอย่างกระต่ายเจ้าปัญญา อย่าใช้ชีวิตอย่างกระต่ายตื่นตูม เพราะกระต่ายตื่นตูมเพียงแค่ลูกตาลหล่นลงมาขณะนอนหลับเพียงลูกเดียวก็ตกอกตกใจเกินกว่าเหตุ ปรุงแต่งว่าเป็นฟ้าถล่ม วิ่งหนีลนลานทำให้สัตว์อื่น ๆ ที่หลงเชื่อต้องพลอยเหน็ดเหนื่อยและบาดเจ็บล้มตายก็มี ในขณะที่กระต่ายในนิทานอีกเรื่องหนึ่ง ประสบกับเหตุที่น่าจะถึงแก่ชีวิตแต่กลับใช้ปัญญาเอาตัวรอดมาได้ โดยเล่าเป็นเรื่องสนุก ๆ ว่ามีเมือง ๆ หนึ่งเป็นที่อาศัย

ของสัตว์ทั้งหลาย ครั้งหนึ่งมีราชสีห์ใหญ่ดุร้ายบุกเข้ามาขู่ว่าจะทำลายเมืองให้พินาศถ้าไม่ส่งสัตว์ไปให้กินเช้าละ ๑ ตัวทุกวัน ด้วยความกลัวจึงมีการส่งสัตว์ไปให้ราชสีห์ตามคำขอนั้น จนมาถึงวันที่เจ้ากระต่ายจะต้องถูกส่งตัวไปเป็นอาหารของราชสีห์ มันจึงใช้ปัญญาคิดหาวิธีช่วยเหลือตนเอง วันนั้นเจ้ากระต่ายแสร้งทำเป็นบาดเจ็บเดินขาเป๋เซไปเซมา และไปให้ถึงช้ากว่าเวลาที่กำหนดมาก ราชสีห์โมโหหิวถามว่ามึงไปทำอะไรอยู่ กระต่ายทำท่าหวาดกลัว รีบขอโทษขอโพยแล้วเล่าให้ฟังว่ามันเดินทางมาตามเวลานัดหมาย แต่ระหว่างทางได้พบกับราชสีห์อีกตัวหนึ่งใหญ่โตกว่าท่านมากนัก มันจะกินข้า ข้าบอกว่าไม่ได้เพราะข้าจะต้องเดินทางมาเพื่อให้ท่านกินเป็นอาหาร มันก็ไม่ฟังมันบอกว่ามันไม่กลัวท่านและพยายามจะกินข้าให้ได้ ข้าต้องต่อสู้จนบาดเจ็บแบบนี้จึงสามารถเอาตัวรอดมาให้ท่านกินที่นี่ได้ ราชสีห์ได้ฟังก็โกรธมาก บอกให้กระต่ายพาไปหาราชสีห์ตัวที่พูดถึงนั้น กระต่ายก็พาราชสีห์ไปที่หุบเหวแห่งหนึ่งซึ่งข้างล่างเป็นน้ำ แล้วชี้ให้ราชสีห์ดูเงาตนเอง ราชสีห์เห็นดังนั้นก็คำรามกึกก้องด้วยความโกรธ เสียงคำรามนั้นก็สะท้อนกลับคืนมา ราชสีห์ยิ่งเคียดแค้นมากขึ้น จึงโดดลงน้ำไปหมายจะไปฆ่าราชสีห์ซึ่งเป็นเงาของตนในน้ำนั้นจนถึงแก่ความตาย ทำให้บ้านเมืองของเจ้ากระต่ายกลับมาเป็นปกติสุขอีกครั้งหนึ่ง

นิทานสองเรื่องนี้เป็นตัวอย่างของการใช้สติปัญญาในการครองชีวิตตนเอง ซึ่งเราจะสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาชีวิตได้หลายประการอันเกิดจากความตื่นตูมหรือวิตกจริต และเมื่อถึงคราวประสบกับปัญหาน้อยใหญ่ แม้อันตรายถึงชีวิตมาปรากฏอยู่ตรงหน้าก็ยังสามารถใช้ปัญญาพาตนเองให้รอดปลอดภัยได้

นิทานเรื่อง ยายคนดื้อ

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีทุกข์และมีความกังวลเกี่ยวกับปัญหาของตนอยู่แทบทุกคน แม้หลวงพ่อจะพยายามสอนแนะนำอย่างไรก็ยังคงหมกมุ่นอยู่ในความคิดเดิม ๆ ซ้ำบางคนยังใช้เวลาไปพูดคุยปรับทุกข์กันเองแทนที่จะตั้งใจปฏิบัติตนให้เกิดมรรคเกิดผล เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาชีวิตของตนตามที่หลวงพ่อสอนให้จงได้ เมื่อเหตุการณ์เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ หลวงพ่อจึงได้เล่านิทานเรื่องยายคนดื้อ เพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมของนักปฏิบัติเหล่านี้ว่ามีตายายสองคนอาศัยอยู่ด้วยกันในป่า ยายนั้นเป็นคนอวดดื้อถือดี ถ้าตาแนะนำให้ทำอย่างไร ยายก็จะอวดเก่งทำในสิ่งตรงกันข้ามทันที จนตาเกิดความเบื่อระอามากขึ้น คิดจะกำจัดยายเสีย จนเช้าวันหนึ่งตาก็เอาหินก้อนใหญ่ ๆ มาตากแดดไว้บริเวณบ้าน แล้วบอกยายว่า นี่แก เช้านี้อย่าเดินเข้าไปในป่านะ ยายว่า ข้าจะไป ตาว่า ถ้าจะไปก็ไปตัวเปล่า ๆ อย่าแบกหามเอาก้อนหินพวกนี้ไปนะ เพราะมันหนักมาก แกจะไม่ไหว ยายก็บอกว่าข้าจะแบก ตาบอกว่าถ้าแบกก้อนหิน

ไปแล้วก็อย่าเดินไปตามทางที่ใกล้เหวนะ แกแก่แล้วเดี๋ยวจะตกลงไป ยายรีบตอบว่าข้าจะไปทางนั้น ข้าดูแลตัวเองได้ พูดจบยายก็รีบแบก ขนหินหนัก ๆ หลาย ๆ ก้อนเดินเข้าป่าไปตามทางที่ใกล้เหว สุดท้าย ก็พลัดตกลงไปตายสมความต้องการของตา แต่ทั้งหมดนั้นสาเหตุ ก็มาจากความดื้อรั้นของตนเอง นักปฏิบัติก็เช่นกันกับยายคนนี้ หลวงพ่อบอกว่าให้ออกมา อย่าเข้าไปหมกมุ่นครุ่นคิดซ้ำซาก ก็ยังคง กระทำ อย่าพูดอย่าคุยกันให้มาก มันจะยิ่งทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้นมาอีก ก็ยังฝืนกระทำอยู่บ่อย ๆ บอกให้เร่งปฏิบัติก็พากันเฉื่อยชาผลัดผ่อน ไม่คิดแก้ไขเปลี่ยนแปลง สุดท้ายก็จะต้องพบชะตากรรมเหมือนกับ ยายคนดื้อนี้ ใครก็ช่วยไม่ได้ถ้าเจ้าของไม่รู้จักช่วยตัวเจ้าของเอง

พุทธภาษิต

พุทธภาษิต จากหนังสือ**รู้ตัวที่นี่ เดี๋ยวนี้ ก่อนที่จะสายไป** ใน กลุ่มนพสาระเล่มที่ ๙ เรียบเรียงโดยธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ วัดโสมนัส วิหาร

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลรู้สึกตัว กุศลธรรมที่ยัง ไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเป็นผู้รู้สึกตัวย่อมเป็นไปเพื่อ ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น เพื่อความไม่เสื่อม-สูญ เพื่อความไม่อันตรธานแห่งพระสัทธรรม

(ตรัสถึงความเป็นผู้ปรารภความเพียรในทำนองเดียวกับ ความเป็นผู้รู้สึกตัว ตรัสถึงความเป็นผู้ไม่รู้สึกตัวและความ เป็นผู้เกียจคร้านโดยนัยตรงกันข้าม)

(๒๐/๗๐,๙๔,๑๑๐,๑๒๖ อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต)

๒. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เกียจคร้าน เกลือกกลั้วด้วยอกุศลธรรม ย่อมอยู่เป็นทุกข์ และทำประโยชน์ตนอันยิ่งใหญ่ให้เสื่อมไป ส่วนบุคคลผู้ปรารภความเพียร สงัดจากอกุศลธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข และทำประโยชน์ตนอันยิ่งใหญ่ให้บริบูรณ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การบรรลุประโยชน์ย่อมไม่มีด้วยความเพียรอันเลว

(อรรถกถาวัณณุปถชาดก)

๓. ท่านทั้งหลายจงเห็นความเกียจคร้านเป็นภัย เห็นการปรารภความเพียรเป็นความปลอดภัย แล้วจงปรารภความเพียรเถิด นี้เป็นพุทธานุศาสนี

(๓๓/๓๕ จริยาปิฎก)

๔. ชีวิตมีอายุน้อย ถูกชราต้อนเข้าไปเรื่อย ไม่มีผู้ใดช่วยป้องกันได้ บุคคลผู้เห็นมรณภัยนี้ พึงละเหยื่อล่อในโลกเสียมุ่งสันติเถิด

(๑๕/๘ อุปเนยยสูตร)

๕. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง ขอเธอทั้งหลายจงเพ่งพินิจ อย่าประมาท อย่าต้องเป็นผู้เดือดร้อนใจในภายหลังเลย นี้เป็นอนุศาสนีของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

(๒๓/๗๑ อรกานุศาสนีสูตร)

๖. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อมองเห็นภัยต่างๆ ในอนาคตก็ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศตัวเด็ดเดี่ยว เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อเข้าถึงธรรมที่ยังไม่เข้าถึง (ภัยเหล่านั้น ได้แก่ ความชรา อาพาธ ข้าวยากหมากแพง คราวบ้านเมืองไม่สงบ คราวสงฆ์แตกแยก เมื่อทำความเพียรจนบรรลุธรรมแล้ว แม้ภัยเหล่านั้นจะมาถึงก็ยังคงอยู่อย่างสุขสบายได้)

(๒๒/๗๘ ทุติยอนาคตสูตร)

๗. บุคคลเมื่อกระทำความเพียร แม้จะตายก็ชื่อว่าไม่เป็นหนี้ (ไม่ถูกติเตียน) ในระหว่างหมู่ญาติ เทวดา และบิดามารดา

โภคะทั้งหลายของหญิงก็ตาม ของชายก็ตาม มิได้สำเร็จด้วยเพียงคิดเท่านั้น ควรทำความเพียรทีเดียว

(๒๘/๔๔๕,๔๕๐ มหาชนกชาดก)

๘. ชนทั้งหลายผู้ไม่เกียจคร้าน ขุดพื้นดินในทรายย่อมได้น้ำ ฉันใด ภิกษุฉลาด ไม่เกียจคร้าน พากเพียรอยู่ ย่อมได้ความสงบใจ ฉันนั้น

(๒๗/๖ วัณณุปถชาดก)

๙. คนที่ผัดวันว่าวันพรุ่งนี้ย่อมเสื่อม ยิ่งว่ามะรืนนี้ก็ยิ่งเสื่อม

(๒๗/๒๒๕๒ หัตถิปาลชาดก)

๑๐. สุเมธบัณฑิต (อดีตชาติของพระบรมศาสดา) นั่งพิจารณาก่อนออกบวชเป็นดาบสว่า การเกิดใหม่เป็นทุกข์ การแตกทำลายแห่งสรีระก็เป็นทุกข์อันตัวเราย่อมมีความคิด ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย เป็นธรรมดา เราผู้เป็นอย่างนี้ควรแสวงหาอมตม หานิพพานอันไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่มีทุกข์ มีความสุขเยือกเย็น ทางสายเดียวที่พ้นจากภพ มีปกตินำไปสู่พระนิพพาน จะพึงมีแน่นอน ไฉนหนอเราพึงไม่มีเยื่อใย ไร้ความต้องการ ทิ้งร่างกายเน่า ซึ่งเต็มไปด้วยซากศพนานาชนิดนี้เสียได้แล้วไป ทางนั้นมีอยู่ เราจะแสวงหาทางนั้น เพื่อหลุดพ้นจากภพให้ได้

บุรุษผู้จมอยู่ในหลุมอุจจาระ เห็นสระมีน้ำเต็มเปี่ยม ไม่ไปหาสระนั้น ข้อนั้นหาใช่ความผิดของสระ ฉันใด เมื่อสระคืออมตนิพพานเป็นที่ชำระล้างมลทินคือกิเลสมีอยู่เขาไม่ไปหาสระนั้น ข้อนั้นหาใช่ความผิดของสระคืออมตนิพพานฉันนั้น

บุคคลที่ถูกศัตรูรุมล้อม เมื่อทางหนีมีอยู่ ก็ไม่หนี ข้อนั้นหาใช่ความผิดของทาง ฉันใด บุคคลที่ถูกกิเลสกลุ้มรุม เมื่อทางปลอดภัยมีอยู่ ไม่ไปหาทางนั้น ข้อนั้นหาใช่ความผิดของทาง ฉันนั้น

บุคคลผู้เจ็บป่วย เมื่อหมอรักษาโรคมีอยู่ ไม่ยอมให้หมอรักษา ข้อนั้นหาใช่ความผิดของหมอ ฉันใด บุคคลผู้ได้รับทุกข์ ถูกความเจ็บป่วยคือกิเลสเบียดเบียนแล้ว ไม่หาอาจารย์ผู้ฉลาดในการระงับกิเลส ข้อนั้นหาใช่ความผิดของอาจารย์ฉันนั้น

บุคคลผู้ชอบแต่งตัวพึงเปลื้องซากศพที่น่าเกลียดซึ่งผูกไว้ที่คอ แล้วไปอยู่อย่างสุขสบาย ฉันใด บุคคลก็ควรละทิ้งร่างกายเน่า ที่มากมูลด้วยซากศพนานาชนิด ไม่มีอาลัยห่วงใยไปยังนิพพานนคร ฉันนั้น

(อรรถกถาเอกนิบาตชาดก อปัณณกวรรค ทูเรนิทาน)

เชิงอรรถอ้างอิง

[จากหน้า ๕]

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๘
พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๐ [ฉบับมหาจุฬาฯ]
สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค [๒. เวทนาสังยุต]
๑. สคาถวรรค ๗. ปฐมเคลัญญสูตร

๗. ปฐมเคลัญญสูตร ว่าด้วยความเจ็บป่วย สูตรที่ ๑

[๒๕๕] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ กูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ครั้นในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เข้าไปยัง ศาลาคนไข้แล้ว ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี้เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา

ลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะ

ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ... ในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ ในจิต ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย[๑] อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล

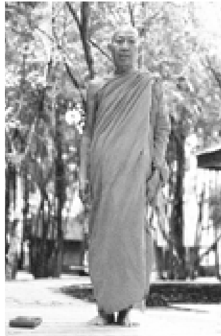
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี้เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา

๑ ธรรมทั้งหลาย ในที่นี้หมายถึงนิวรณ์ ๕ อุปาทานขันธ์ ๕ อายตนะ ภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ (องฺ.เอกก.อ. ๑/๓๙๐/๔๔๐) {ที่มา : โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : ๑๘ หน้า : ๒๗๗}

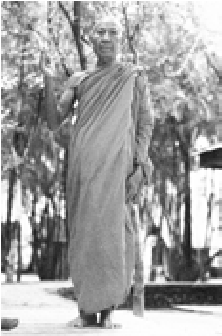
การเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ



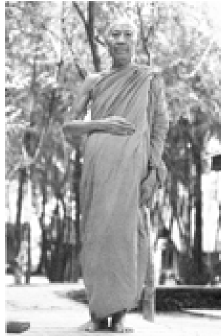
๑. เอามือทั้งสอง วางไว้ข้างตัว



๒. พลิกมือขวา ตะแคงขึ้นช้าๆ



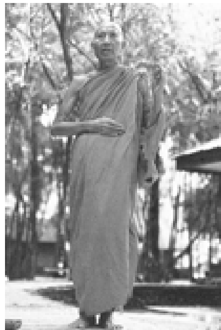
๓. พับข้อศอกขึ้น ตรงๆ เพียงแค่สุด ข้อพับ



๔. เคลื่อนมือจาก ข้างไหล่ ลงมาปิด สะดือ



๕. พลิกมือซ้าย ตะแคงขึ้น



๖. พับข้อศอกขึ้น ตรงๆ เพียงแค่สุด ข้อพับ



๗. เลื่อนมือซ้ายมาทับมือขวาที่อยู่บริเวณสะดือ



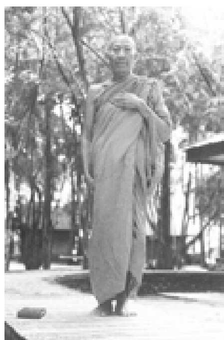
๘. เลื่อนมือขวาขึ้นมาบนอก โดยให้มือแนบผ่านลำตัวขึ้นมาตลอด



๙. ปัดมือขวาออกไปตรง ๆ ที่ข้างไหล่ เหมือนตอนพับขึ้น



๑๐. ลดมือขวาลง



๑๑. คว่ำมือขวา



๑๒. ปัดมือซ้ายออกไปตรง ๆ ที่ข้างไหล่ เหมือนตอนพับขึ้น



๑๓. ลดมือซ้ายลง



๑๔. คว่ำมือซ้ายกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น





